Уроки шеф-повара

греческая кухня

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Про Грецию даже младенцы знают, что когда-то она была древней и что древние греки верили, будто земля стоит на трех китах. Менее известен факт, что первая кулинарная книга была написана в Греции. Простота, красочность и аромат – вот три кита, на которых и по сей день зиждется непреходящая притягательность греческой кухни. В этой книге собраны лучшие рецепты греческой кухни из арсенала самых известных московских шеф-поваров.

- Греческая кухня
  -
  -
  - Авторы рецептов
  - Закуски
    -
    - Козий сыр в виноградных листьях
    - Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами
    - Закуска из баклажанов
    - Мильфей из баклажанов
    - Мусс из баклажанов с чесночными гренками
    - Жареные баклажаны под йогуртовым соусом с грецкими орехами
    - Баклажаны по-гречески
    - Баклажаны, фаршированные помидорами и сыром фетаки
    - Дзадзики (соус из огурцов, мяты и йогурта)
    - Пита с пикантным салатом из хрустящего бекона и жареной свинины
    - Шницель из сыра по-гречески с помидорами и зеленым луком
    - Мини-бутерброды с пюре из маслин, чеснока и вяленых помидоров
    - Тапенада из оливок и маслин с салатом и жареными креветками
    - Цитрусовая паста с креветками
    - Грибное рагу по-гречески
    - Карпаччо из сибаса с соусом из медовых помидоров
    - Рыба в маринаде «саворо»
  - Салаты
    -

- Салат из овощей гриль с оливками и травами
- Дзадзики (салат из огурцов)
- Салат из свежих артишоков
- Салат из обжаренных артишоков с печеным баклажаном
- Салат из зеленой фасоли с тунцом
- Салат из фасоли «мавроматика»
- Греческий салат с кальмарами и сыром
- Греческий салат с осьминогом
- Салат из креветок с дыней
- Салат из зелени с клубникой
- Овощной салат с соусом из сыра фета
- Салат с гренками, помидорами и домашним сыром
- Салат с жареным сыром халуми
- Салат из печеного сладкого перца
- Теплый салат из кабачков

○ Супы

-
- Томатный суп из фасоли с базиликом
- Луковый суп
- Густой суп из баранины с чечевицей
- Суп-крем из чечевицы
- Греческий фасолевый суп
- Суп авголемоно
- Похлебка из рыбы и морепродуктов
- Суп из креветок и мидий
- Суп из нута с кальмарами
- Прозрачный томатный суп с маринованными креветками
- Холодный томатный суп с творогом
- Йогуртовый суп с огурцом и лимоном

○ Овощи и бобовые

-
- Биточки картофельные
- Фрикадельки из картофеля
- Котлетки из кабачков с томатным соусом
- Кабачки, фаршированные фетой и кинзой
- Сладкий перец, фаршированный брынзой и оливками
- Деревенское рагу из фасоли, картофеля и спелых помидоров
- Рагу из нута
- Белая фасоль, тушенная с овощами

- Фасоль в горшочке
- Мясо
  -
  - Мясо с овощами в горшочках
  - Жаркое из говядины в горшочках
  - Тушеная говядина с соусом из свежих помидоров
  - Мясные котлетки с мятой
  - Ризотто по-гречески
  - Рулетики из телятины по-гречески
  - Отварная телятина со спаржей и сливочным соусом
  - Мусака с баклажанами
  - Свинина, запеченная с тимьяном и шалфеем
  - Свинина, тушенная в красном вине с кориандром
  - Свинина в яично-лимонном соусе
  - Свинина в яблочном соусе
  - Свиное филе с фисташками
  - Свиная корейка с райскими яблочками
  - Бризола из свиной корейки с печеным картофелем и соусом дзадзики
  - Рагу из баранины с маслинами и розмарином
  - Рулет из спинки барашка с муссом из артишоков
  - Бараньи котлетки с маслинами
  - Ягненок с фасолью и помидорами
  - Корейка ягненка с соусом из йогурта
- Птица и кролик
  -
  - Цыплята, запеченные в йогурте, с розмарином
  - Филе цыпленка в йогурте
  - Курица под соусом дзадзики
  - Курица, запеченная с баклажанами и шпинатом
  - Цыпленок, запеченный с овощами
  - Рагу из индейки
  - Кунели стифадо (тушеное мясо кролика)
  - Стифадо из кролика с тостами и маринованным луком
  - Ножки кролика по-гречески
  - Куриная печень в томатном соусе
- Рыба
  -
  - Сибас, запеченный с оливками и вялеными помидорами

        - Морской окунь с помидорами и розмарином
        - Филе дорады с томатной сальсой
        - Лосось, запеченный с семенами фенхеля и моцареллой
        - Филе камбалы с салатом из винограда и соусом из каперсов
        - Котлетки из трески с чесночным кремом
        - Соленая треска в кляре
        - Речная форель, запеченная с шалфеем
        - Гоферна пиана (тушеная рыба)
    - Морепродукты
        -
        - Королевские креветки с соусом из авокадо и сладким перцем
        - Креветки с фетой по-гречески
        - Мидии в вине с сыром и томатами
        - Мидии в белом вине с маринованным красным луком
        - Кальмары с анисом, сыром и кедровыми орешками
        - Кальмары на теплом салате с шафрановым соусом
        - Кальмары с лазаньей из баклажанов
        - Жареный осьминог с салатом
        - Осьминоги по-гречески
        - Морские гребешки с салатом
    - Выпечка и десерты
        -
        - Сфакийский мясной торт
        - Пирог с мясом барашка и домашним сыром
        - Слоеный пирог с листьями одуванчика и фетой
        - Пирог со шпинатом и фетой
        - Омлет по-гречески
        - Рисовый пудинг
        - Баклава
        - Халва по-гречески

- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7

- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15

Греческая кухня
Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013
© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес, 2014

* * *

Любимая тема греков – политика и революция, но обсуждают они ее не перед экраном телевизора, а собравшись всей семьей или с друзьями за большим столом. Недаром слово «трапеза» родом из греческого языка и означает «стол», а «симпозиум» – не что иное как «дружеское застолье с вином».

Если в общении грекам свойственна непосредственность, то в еде – простота. Их кулинарный стиль – типично средиземноморский, а это синоним здоровой и не перегруженной жирами пищи. Греческие ароматы, безусловно, навевают мысли о кухнях Италии, Балкан, Ближнего Востока. Однако есть и уникальные ингредиенты, фирменные знаки именно греческого образа жизни. «Жидкое золото» – знаменитое греческое оливковое масло, которое присутствует едва ли не в каждом блюде. Во многих рецептах оно соседствует с лимонным соком, что не удивительно: лимоны вызревают под жарким греческим солнцем ничуть не хуже оливок. Зеленые оливки и черные маслины (в Греции и то, и другое называют оливками), а также хлеб и вино много сотен лет являются основной будничной пищи греков, древних и не очень. Травы и специи – орегано, базилик, розмарин, кориандр, мускатный орех – греки используют, но без фанатизма, то есть в меру.

Один из самых популярных алкогольных напитков в Греции – крепкая и душистая анисовая водка узо. Ее ближайшие родственники – французский пастис, итальянская самбука, испанский абсент. К узо подают «мезедес» (обильные закуски) и «спесиалите» – блюда греческих островов, чьи рецепты не сильно изменились с древних времен.

Греческое меню столь разнообразно, что туристы далеко не всегда способны оценить все его нюансы. Надеемся, эта книга,

составленная лучшими московскими шеф-поварами на основе их богатейшего опыта и профессиональных знаний, послужит более близкому знакомству читателей с одной из великолепнейших кухонь мира.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Традиционная греческая трапеза начинается с «мезедес» – закусок. «Мезе» приблизительно можно перевести как «что-то погрызть». Если вы имеете представление об испанских закусках «тапас», то поймете, что такое греческие «мезедес». Их основные особенности – легкость и свежесть. Оливки и маслины вполне могут быть самостоятельной закуской (и не говорите, что вы их не любите, пока не попробовали все сорта!). Обильные же закуски вполне заменяют обед, недаром в Греции многие таверны называются «мезедеполиа», по-нашему «закусочные».

Вообще понятие «закуски» у греков весьма расплывчато. В кулинарных книгах одни и те же рецепты порой фигурируют в разных разделах. Самый яркий пример, конечно, дзадзики: кулинарный квартет, состоящий из натурального йогурта с тертым огурцом, чесноком и оливковым маслом. В зависимости от ситуации дзадзики оказывается то салатом, то соусом, то намазанной на хлеб закуской.

Еще древние греки оценили удобство дружеской пирушки, на которой каждый обслуживает себя сам. Обед, состоящий из закусок, – овощных, мясных и рыбных, – способствует созданию непринужденной атмосферы, не мешает плавному течению разговора и позволяет каждому выбрать блюда по вкусу.

Приглашайте на трапезу друзей и закусывайте по-гречески! И не забывайте, что там где «мезе», там и «узо», то есть там, где стоят тарелки с греческими яствами, в идеале должна красоваться и бутылка с греческой анисовой водкой.

Козий сыр в виноградных листьях

Сладкий красный перец – 4 шт.
Виноградные листья – 40 шт.
Козий сыр – 400 г
Кедровые орешки – 80 г
Базилик – 20 г
Оливковое масло
Соль, перец

25 мин

280 ккал

Испечь перец в духовке. Охладить, положив в полиэтиленовый пакет. Затем снять кожицу и удалить семена. Нарезать перец ломтиками.

Если виноградные листья жестковаты, предварительно обварить их кипятком. Уложить листья на алюминиевую фольгу. На них выложить печеный перец и кусочки козьего сыра. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и свернуть в трубочки.

Нарезать трубочки поперек кусочками и выложить на блюдо. Каждый кусочек посыпать сверху слегка обжаренными кедровыми орешками и мелко нарезанным базиликом.

Это вкусное и оригинальное блюдо – одна из традиционных рождественских закусок. Кстати, рулетики из виноградных листьев с фаршем в Греции популярны не менее, чем на Кавказе и тоже называются долмой.

Иногда виноградные листья предварительно слегка тушат в оливковом масле и лимонном соке.

Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами

Фиолетовые артишоки – 600 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Тертый пармезан – 80 г
Вяленые помидоры – 80 г

10 мин + замачивание

64 ккал

1 Артишоки очистить от грубых чешуек.

2 Нарезать артишоки тонкими ломтиками и полить лимонным соком. Посолить.

3 Артишоки выложить на тарелку. Посыпать сыром.

4 Украсить вялеными помидорами.

Артишок – весьма полезный овощ. Его зеленые или фиолетовые «шишки» содержат очень мало калорий и значительное количество солей калия и натрия, необходимых для правильной работы сердечно-сосудистой системы. К тому же это растение из семейства астровых обладает прекрасными очищающими свойствами.

Чистить артишок довольно трудно – нужно отрезать ножом стебель и верхушку, а затем ножницами жесткие кончики внешних чешуек. Имейте в виду, что артишок быстро чернеет, если его сразу не сбрызнуть лимонным соком.

Закуска из баклажанов

Баклажаны – 1 кг
Лук – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 60 г
Лимонный сок – 20 мл
Оливковое масло – 50 мл
Натуральный йогурт – 100 г
Майонез – 100 г
Соль, перец

55 мин + охлаждение

66 ккал

Баклажаны помыть, проткнуть в нескольких местах вилкой и запекать в духовке 45 минут до готовности. Затем снять с баклажанов кожу, размять мякоть вилкой.

Добавить к баклажанам рубленый лук, мелко нарезанные чеснок и петрушку, лимонный сок, оливковое масло, йогурт и майонез. Все перемешать. Приправить специями[1].

Натуральный, или греческий йогурт – молочный продукт, приготовленный без консервантов, с небольшим сроком хранения, всегда свежий и ароматный. В Греции нет таких мощных продуктовых поточных линий, как в больших странах, поэтому даже магазинные товары в этой стране – отменного качества.

Мильфей из баклажанов

Баклажаны (крупные) – 2 шт.
Помидоры (крупные) – 250 г
Красный лук – 2 шт.
Оливковое масло – 120 мл
Пармезан – 200 г
Соль, перец

Для панировки

Пшеничный хлеб (мякиш) – 1/2 батона
Тимьян – 10 г
Розмарин – 10 г
Чеснок – 2 зубчика

Для подачи

Микс салатных листьев – 100 г
Оливковое масло – 100 мл
Бальзамический соус-крем – 20 мл

40 мин

119 ккал

Баклажаны и помидоры нарезать кружками толщиной 1 см. Красный лук нарезать кружками толщиной 5 мм. Баклажаны, помидоры и лук обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом.

Смешать все ингредиенты панировки и измельчить в блендере.

Обвалять подготовленные овощи в панировке. Уложить в виде башни, чередуя овощи и пармезан. Выложить пармезан верхним слоем. Запечь в духовке до золотистой корочки при 180 °С.

Подавать с салатными листьями, заправленными оливковым маслом. Украсить блюдо бальзамическим кремом.

Мусс из баклажанов с чесночными гренками

Баклажаны – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Помидоры – 2 шт.
Петрушка – 10 г
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Хлеб для тостов – 4 кусочка

35 мин

110 ккал

Баклажаны разрезать пополам. Выложить на лоток для запекания и полить оливковым маслом. Положить туда же целые помидоры и запечь овощи до готовности.

Баклажаны и помидоры очистить от кожицы. Мякоть положить в блендер, добавить свежую петрушку, лимонный сок, чеснок и измельчить до однородной массы.

Выложить мусс в тарелку и подать с чесночными гренками из белого хлеба[2].

Жареные баклажаны под йогуртовым соусом с грецкими орехами

Баклажаны – 4 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Для соуса
Тархун (эстрагон) – 1 пучок
Лук-шалот – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря – 1 шт.
Натуральный йогурт – 400 мл
Грецкие орехи (очищенные) – 50 г
Лимон (сок) – 20 мл
Тимьян – 4 веточки
Оливковое масло
Соль, перец

50 мин

69 ккал

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, обильно посолить и оставить на 15 минут, чтобы удалить горечь. Затем слегка промыть холодной водой и обсушить полотенцем.

Обжарить баклажаны на оливковом масле с двух сторон на умеренном огне до готовности в течение 10–15 минут. Дать немного остыть и выложить на блюдо.

Приготовить соус. Тархун, лук-шалот и чеснок мелко нарезать, имбирь натереть на мелкой терке, грецкие орехи мелко порубить ножом.

Смешать в блендере йогурт, грецкие орехи, лимонный сок, лук-шалот, тархун и чеснок. Добавить по вкусу оливковое масло, соль и перец. Измельчить все до мелких крупинок.

Полить соусом баклажаны.

Баклажаны по-гречески

Баклажаны (крупные) – 4 шт.
Мука – 200 г
Растительное масло – 200 мл
Чеснок – 6–8 зубчиков
Шпинат – 500 г
Сладкий перец – 2 шт.
Зеленый лук – 150 г
Помидоры – 1 кг
Петрушка – 30 г
Соль, перец

Для подачи

Сыр фета – 250 г
Зеленый базилик – 25 г

50 мин + охлаждение

78 ккал

Баклажаны нарезать поперек на кружочки толщиной 1,5–2 см. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле (150 мл) с раздавленным чесноком. Выложить в жаропрочную форму с высокими бортиками.

Листья шпината нарезать широкой соломкой, сладкий перец – кубиками. Зеленый лук измельчить, помидоры протереть через сито.

Обжарить на оставшемся растительном масле шпинат, сладкий перец, помидоры и зеленый лук с листьями петрушки в течение 10 минут.

Залить полученной массой баклажаны. Закрыть крышкой и тушить в духовке приблизительно 15 минут. Затем вынуть из духовки и охладить.

При подаче баклажаны посыпать тертым сыром фета и украсить листочками зеленого базилика.

Сыр фета – нежный, с легкой молочной кислинкой, весьма сытный. «Фета» по-гречески означает «кусок». Сыр получил такое название из-за своей

традиционной формы. Содержание жира в нем доходит до 50 %. Изготавливают его из овечьего молока, иногда с добавлением козьего. В деревнях фету искони сохраняли долгие месяцы в рассоле или в оливковом масле.

Баклажаны, фаршированные помидорами и сыром фетаки

Баклажаны – 500 г
Оливковое масло – 150 мл
Пшеничный хлеб – 200 г
Помидоры – 250 г
Сыр фетаки – 250 г
Петрушка – 20 г
Базилик – 15 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2–3 веточки
Соль, перец

1 ч

87 ккал

Баклажаны разрезать вдоль, посолить, поперчить, полить оливковым маслом (100 мл). Поставить в духовку на 20–25 минут при 180 °С. Достать баклажаны из духовки и слегка остудить.

Аккуратно вынуть середину ложкой, стараясь не задеть кожицу. Хлеб нарезать средними кубиками и обжарить в сковороде на оставшемся оливковом масле. Мякоть баклажана нарезать произвольно, смешать с хлебом и помидорами, сыром фетаки, рубленой петрушкой, базиликом и мелко рубленным чесноком.

Выложить начинку в баклажаны, положить сверху по веточке тимьяна и запекать в духовке 10–15 минут при 180 °С. Готовые баклажаны выложить на тарелку и украсить базиликом.

Дзадзики (соус из огурцов, мяты и йогурта)

Свежие огурцы – 500 г
Чеснок – 1 зубчик
Мята – 10 г
Лук-шалот – 10 г
Натуральный йогурт – 250 мл
Лимон (сок) – 70 мл
Оливковое масло – 50 мл
Соль, сахар

15 мин + маринование

41 ккал

1 Огурцы помыть, очистить от кожицы и натереть на терке.

2 Чеснок и лук-шалот тоже очистить. Листики мяты промыть и перебрать. Все ингредиенты мелко нарезать.

3 Смешать с натуральным йогуртом, лимонным соком и оливковым маслом.

4 Посолить и поперчить по вкусу. Выложить на тарелку и украсить веточкой мяты.

Дзадзики едва ли не самый популярный греческий соус. Чаще всего его готовят со свежими огурцами, но не менее вкусным он получается и с

солеными.

Пита с пикантным салатом из хрустящего бекона и жареной свинины

Бекон – 200 г
Свинина (шейка или карбонад) – 350 г
Растительное масло – 50 мл
Чеснок – 50 г
Сладкий перец – 2 шт.
Салат айсберг – 1 шт.
Красный лук – 1 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Маринованные огурцы – 150 г
Майонез – 150 г
Пита – 8 шт.
Укроп – 20 г
Соль, перец

30 мин + подсушивание

198 ккал

Бекон выложить на лоток с пергаментом и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 5–7 минут. Затем переложить бекон на другой лоток с пергаментом и убрать в хорошо проветриваемое место на 3–4 часа для подсыхания.

Мякоть свинины нарезать соломкой и обжарить на растительном масле с чесноком и частью сладкого перца, нарезанного соломкой. Добавить соль и перец по вкусу и охладить.

Листья зеленого салата нарезать соломкой и смешать с охлажденной обжаренной свининой, оставшейся частью сладкого перца, подсушенным беконом, перьями красного лука, ломтиками помидоров и маринованных огурцов. Добавить майонез, соль, перец и все перемешать.

Питу слегка подогреть в духовке или микроволновой печи. Обрезать один край и раскрыть карман. Вложить в него получившийся салат, посыпать рубленым укропом и выложить на тарелку с салфеткой.

Пита – пресная круглая лепешка, с незапамятных времен известная на Ближнем Востоке. Традиционная греческая пита обычно плоская, а не менее популярная у греков арабская пита имеет внутри «кармашек», образованный при выпекании водяным паром.

Шницель из сыра по-гречески с помидорами и зеленым луком

Помидоры – 800 г
Зеленый лук – 50 г
Оливковое масло – 30 мл
Сыр фета – 600 г
Растительное масло – 70 мл
Морская соль, перец
Для панировки
Пшеничная мука – 200 г
Яйца – 2–3 шт.
Сливки – 50 мл
Пшеничный хлеб – 1 батон
Розмарин – 20 г
Соль, перец

45 мин + вымачивание

101 ккал

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать крупными дольками. Посыпать морской солью и дать немного постоять. Затем посыпать дробленым черным перцем, мелко нарезанными перьями зеленого лука (оставить немного для украшения) и заправить оливковым маслом.

Сыр фета вымачивать в молоке приблизительно 1 час. Затем положить его на плотную салфетку и завернуть, чтобы большая часть влаги вышла из сыра в салфетку[3]. Подготовленный сыр нарезать пластами толщиной 1,5 см.

Обвалять кусочки сыра сначала в муке, затем в смеси сырого яйца, сливок и молотого черного перца и наконец в панировке из свежего белого хлеба[4]. Панировку плотно прижать к сыру.

Сырный шницель жарить в сковороде на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

На тарелку выложить заправленные помидоры, поверх них – шницель из сыра. Посыпать готовое блюдо измельченным зеленым луком.

Мини-бутерброды с пюре из маслин, чеснока и вяленых помидоров

Пшеничный хлеб – 400 г
Маслины – 180 г
Чеснок – 2 зубчика
Вяленые помидоры – 150 г
Лимон (сок) – 60 г
Базилик – 10 г
Оливковое масло – 100 мл
Петрушка – 10 г

20 мин

99 ккал

1 Пшеничный хлеб нарезать на небольшие кусочки и подсушить в духовке при 180 °C

в течение 7–10 минут.

2 Маслины, чеснок и вяленые помидоры порубить в мелкую крошку.

3 Добавить лимонный сок, рубленый базилик (7 г), соль и перец по вкусу. Все перемешать до однородной массы.

4 Выложить пюре на готовые тосты. Слегка полить мини-бутерброды оливковым маслом. Украсить петрушкой и оставшимся базиликом.

Пюре из маслин с чесноком и вялеными помидорами – одна из разновидностей тапенады, которая проста, как все гениальное, и полезна, как все средиземноморское.

Тапенада из оливок и маслин с салатом и жареными креветками

Для салата
Шнитт-лук – 10 стрелок
Апельсин (сок) – 1 шт.
Оливковое масло – 15 мл
Салат корн – 200 г
Руккола – 50 г
Салат мангольд – 30 г
Лук-шалот – 1 шт.
Соль, перец
Для тапенады
Перец чили (рубленый) – на кончике ножа
Чеснок – 1 зубчик
Оливки без косточек – 1 баночка
Маслины без косточек – 1 баночка
Для креветок
Креветки тигровые – 20 шт.
Оливковое масло (для жарки) – 45 мл
Чеснок – 3 зубчика
Семена фенхеля – 1 щепотка
Соль, перец

45 мин

74 ккал

Шнитт-лук разрезать поперек на 6 частей и смешать с салатными листьями. Апельсиновый сок смешать с оливковым маслом и хорошо взбить венчиком.

Микс салатных листьев и лук-шалот очень мелко порубить, смешать, заправить солью, перцем и апельсиновым соусом.

Перец чили измельчить с 1 зубчиком чеснока в блендере. Добавить оливки и измельчить еще раз до мелких крупинок. Затем добавить маслины и измельчить так же.

Из получившейся массы оливок и маслин ложками слепить аккуратные кнели и выложить на блюдо. В центр уложить салат.

Креветки почистить и обжарить 3–5 минут вместе с чесноком, семенами фенхеля, солью и перцем. Выложить на салат и подавать.

Цитрусовая паста с креветками

Креветки тигровые – 400 г
Шампиньоны – 400 г
Лук-шалот – 40 г
Шпинат – 400 г
Лимоны (сок и цедра) – 2 шт.
Оливковое масло – 120 мл
Петрушка – 40 г
Соль, перец

25 мин

68 ккал

Креветки очистить от панциря, надрезать спинки и удалить кишечную вену. Шампиньоны разрезать на 4 части. Лук очистить и мелко порубить. Удалить стебли шпината, листья промыть и перебрать. С лимонов стереть цедру.

Обжарить креветки с двух сторон на оливковом масле. Добавить шампиньоны, лук, шпинат и жарить еще 5 минут. Посолить, поперчить, добавить цедру и лимонный сок.

При подаче блюдо украсить петрушкой.

Грибное рагу по-гречески

Шампиньоны – 800 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 1 веточка
Маслины – 170 г
Помидоры – 300 г
Белое сухое вино – 100 мл
Сливочное масло – 70 г
Петрушка – 15 г
Соль, перец

25 мин

79 ккал

Шампиньоны промыть и разрезать на четыре части. Обжарить на оливковом масле с мелко порезанным чесноком и листиками тимьяна 3–5 минут.

Добавить крупно порезанные маслины и помидоры. Влить вино и выпарить его наполовину. Посолить, поперчить. Добавить сливочное масло и довести рагу до загустения.

Выложить грибное рагу в тарелки и украсить зеленью петрушки.

Блюда из грибов у греков очень популярны. Предпочтение они отдают белым грибам и шампиньонам, а специй кладут немного, чтобы сохранить подлинный грибной вкус и аромат.

Карпаччо из сибаса с соусом из медовых помидоров

Сибас – 2 шт.
Соль, перец
Для соуса
Сахар – 40 г
Мед – 20 г
Помидоры – 3 шт.
Лимон (сок) – 1/4 шт.
Тимьян – 3 веточки
Оливковое масло – 30 мл
Для подачи
Руккола – 40 г
Базилик – 10 г

15 мин

87 ккал

Разделать рыбу на филе и нарезать тонкими ломтиками. Посолить и поперчить.

Приготовить соус. Растопить сахар в сковороде до светлой карамели. Добавить мед. Помидоры бланшировать, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать кубиками и положить в сироп. Проварить 2 минуты, помешивая, и снять с огня.

Влить лимонный сок, положить листики тимьяна и остудить. Добавить оливковое масло.

Полить рыбу соусом. Украсить сверху листьями рукколы и базилика.

Рыба в маринаде «саворо»

Рыба (бычки, барабульки) – 1 кг
Лимонный сок – 50 мл
Пшеничная мука (для панировки) – 100 г
Растительное масло (для жарки) – 80 мл
Соль, перец
Для маринада
Пшеничная мука – 10 г
Помидоры – 1 кг
Чеснок – 2–3 зубчика
Розмарин – 5 г
Уксус столовый – 10 мл
Сахар
Соль, перец

35 мин + маринование

77 ккал

Рыбу почистить, промыть, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут. Затем обвалять в муке, перемешанной с солью и перцем. Пожарить в кипящем масле.

Приготовить маринад. Процедить полстакана масла, в котором жарилась рыба. Разогреть его в сковороде. Добавить муку и слегка обжарить. Положить туда же протертые через сито помидоры, розмарин и мелко нарубленный чеснок. Приправить уксусом, солью, перцем и сахаром. Варить все вместе до загустения маринада[5].

Салаты

Забудем о салатах с майонезом, сметаной и даже с подсолнечным маслом – в греческой кухне правят бал оливковое масло и лимонный сок. Они же в большой степени отвечают за то, что греки гораздо реже других европейцев вспоминают о различных сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях.

Практически в любой греческой таверне встретишь фирменный салат, приготовленный из свежих овощей. Салат можно составить и самому, назвав желаемые ингредиенты. Его подадут на большой тарелке и отдельно предложат лимонный сок и оливковое масло. Греки не заправляют салаты солью и перцем заранее, каждый делает это самостоятельно, на свой вкус.

Салаты в греческой кухне делятся на горячие и холодные. Они могут состоять из самых разных ингредиентов, но никогда не бывают сложными и всегда очень свежие. Греческие соусы к салатам тоже на удивление просты. Помимо всем известного огуречного дзадзики, который готовится на основе йогурта, это ладолемоно (оливковое масло, тщательно взбитое с лимонным соком), ладоригани (оливковое масло с сухим тертым орегано) и авголемоно (взбитые с лимонным соком и пряностями яичные желтки).

Звучит как тавтология, но самый известный греческий салат – «греческий». Его действительно повсеместно едят в Греции, только называют по-другому: «хориатики» или «деревенский салат». Все знают, что греческий салат – это быстро, вкусно, сытно и чрезвычайно полезно! А чтобы это «блюдо долгожителей» получилось по-настоящему греческим, овощи и сыр нужно нарезать крупными кусками.

Салат из овощей гриль с оливками и травами

Цукини – 200 г
Баклажаны – 200 г
Красный лук – 80 г
Сладкий перец – 2 шт.
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Орегано – 3 г
Чеснок – 3 зубчика
Оливки – 120 г
Петрушка – 10 г
Оливковое масло

Для подачи

Тостовый хлеб – 4 ломтика

40 мин

71 ккал

Цукини, баклажаны и красный лук нарезать дольками и обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом. Выложить овощи в посуду для перемешивания.

Сладкий перец смазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности. Остудить в закрытой емкости. Удалить кожицу и семена. Нарезать перец ломтиками.

Выложить печеный перец к овощам гриль. Добавить лимонный сок, орегано, чеснок, оливки, петрушку и все перемешать.

Салат разложить по тарелкам и украсить гренками.

Орегано – наиболее любимая греками пряная приправа. Чаще нее используются только морская соль и черный молотый перец.

Дзадзики (салат из огурцов)

Огурцы – 1 кг
Лимонный сок – 30 мл
Чеснок – 5 зубчиков
Натуральный йогурт (густой) – 120 г
Соль, паприка

Для подачи

Маслины – 100 г
Кинза – 40 г
Оливковое масло – 40 мл

10 мин + замачивание

45 ккал

Огурцы очистить от кожицы и натереть на терке. Получившуюся массу отжать от лишнего сока.

Добавить лимонный сок, рубленый чеснок, йогурт, соль и паприку. Все перемешать.

Разложить салат по тарелкам, украсить маслинами и рубленой кинзой. Сверху полить оливковым маслом.

Дзадзики (или цацики) – одновременно и салат, и освежающий соус. Его подают и к сырым овощам, и к запеченному на гриле мясу, и просто намазывают на свежеиспеченный хлеб.

Салат из свежих артишоков

Артишоки молодые – 4 шт.
Помидоры черри – 200 г
Оливки без косточек (крупные) – 240 г
Красный лук – 30 г
Микс салатных листьев – 160 г
Цветочный мед – 20 г
Лимон (сок) – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл

12 мин + охлаждение

39 ккал

Артишоки очистить от чешуек. Донышки нарезать тонкими ломтиками и ошпарить кипятком.[6]

Помидоры и оливки разрезать пополам. Лук нарезать перьями. Салатные листья нарвать руками.

Все подготовленные ингредиенты перемешать. Заправить медом, лимонным соком и оливковым маслом. Выложить на блюдо.

Салат из обжаренных артишоков с печеным баклажаном

Баклажаны – 500 г
Оливковое масло – 60 мл
Грецкие орехи – 80 г
Чеснок – 2 зубчика
Микс салатных листьев – 100 г
Артишоки – 500 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Базилик – 20 г
Соль

40 мин

41 ккал

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить с двух сторон на оливковом масле.

Выложить баклажаны в жаропрочную форму. Смазать их смесью рубленых грецких орехов, чеснока и оливкового масла. Запекать 5–7 минут при 180 ˚С.

Артишоки очистить от грубых чешуек и разрезать пополам. Варить 3–5 минут в кипящей воде с добавлением лимонного сока и соли.

Разложить запеченные баклажаны по тарелкам. Рядом выложить салатные листья, перемешанные с отварными артишоками и листьями свежего базилика. Сбрызнуть салат оливковым маслом и лимонным соком.

Салат из зеленой фасоли с тунцом

Зеленая стручковая фасоль – 200 г
Помидоры розовые – 320 г
Красный лук – 30 г
Филе тунца (свежее) – 320 г
Оливковое масло (для жарки) – 40 мл
Микс салатных листьев – 60 г
Оливковое масло – 80 мл
Лимон – 1 шт.

40 мин

57 ккал

Фасоль ошпарить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать дольками. Красный лук нарезать соломкой.

Филе тунца обжарить с двух сторон так, чтобы внутри он остался сырым. Нарезать тунца на кусочки.

Уложить рыбу, чередуя ее с овощами и салатными листьями. Сверху выложить несколько красивых кусочков тунца и полить оливковым маслом. Подавать с долькой лимона.

Салат из фасоли «мавроматика»

Фасоль «мавроматика» – 500 г
Репчатый лук (или лук-порей) – 2 шт.
Петрушка – 1 пучок
Оливковое масло – 80 мл
Лимонный сок или винный уксус
Соль

50 мин

69 ккал

Фасоль залить холодной водой, поставить на сильный огонь и отварить до готовности[7].

Слить с фасоли жидкость и выложить в салатное блюдо.

Добавить нарезанный лук и нашинкованную петрушку. Приправить солью и лимонным соком по вкусу. В самом конце влить оливковое масло.

Греческий салат с кальмарами и сыром

Огурцы – 4 шт.
Помидоры – 4–5 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Красный лук – 1 шт.
Сыр фета – 200 г
Салат айсберг (или латук) – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Кальмары – 600 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 5 зубчиков
Соль, перец

Для подачи

Маслины – 150 г
Зеленый базилик – 15 г

25 мин

53 ккал

Огурцы, помидоры и сладкий перец промыть под холодной водой и нарезать крупными кубиками. Красный лук очистить, помыть и нарезать перьями. Сыр фета нарезать кубиками. Зеленый салат разобрать на отдельные листья, хорошо промыть под проточной водой, обсушить и нарезать кубиками.

Нарезанные овощи смешать с листьями салата, большей частью лука, оливковым маслом, солью и перцем. Разложить по тарелкам.

У кальмаров удалить тонкую наружную пленку. Хорошо промыть тушки кальмаров изнутри. Нарезать на небольшие кусочки, посолить и поперчить.

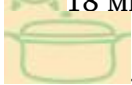
Обжарить кусочки кальмаров с листиками тимьяна и раздавленными зубчиками чеснока на оливковом масле до легкой румяной корочки.

На тарелки с салатом выложить обжаренные кальмары и кубики сыра фета. Посыпать оставшимся красным луком, украсить маслинами и базиликом.

Греческий салат с осьминогом

Яйца перепелиные – 8 шт.
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Огурцы – 4 шт.
Помидоры «биф» – 4 шт.
Сладкий перец желтый и красный – по 2 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Маслины гигантские – 8 шт.
Оливки гигантские – 4 шт.
Плоды каперсов – 8 шт.
Щупальца осьминога (отварные) – 4 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Соль, перец

18 мин


59 ккал

Перепелиные яйца отварить до полуготовности в кипящей воде в течение 3–5 минут. Быстро переложить их в холодную воду, слегка остудить и очистить. Аккуратно разрезать пополам.

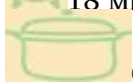
Огурцы, помидоры и сладкие перцы нарезать крупными кубиками. Перемешать. Добавить маслины, оливки, каперсы и половинки перепелиных яиц.

Смешать лимонный сок с оливковым маслом. Заправить салат получившимся соусом. Посолить и поперчить. Разложить по тарелкам и украсить щупальцами осьминога.

Салат из креветок с дыней

Виноград – 300 г
Дыня – 150 г
Креветки очищенные (отварные) – 500 г
Салат-латук – 80 г
Для соуса
Ягоды винограда – 10 шт.
Оливковое масло – 120 мл
Лимонный сок – 30 мл
Горчица дижонская – 20 г
Мята – 20 г

18 мин + маринование


66 ккал

Разрезать ягоды винограда на половинки, удалить семена. Дыню очистить и нарезать небольшими кубиками. Смешать виноград и дыню с креветками.

Поместить все ингредиенты соуса в блендер и измельчить до однородности. Заправить соусом салат.

Листья латука перебрать, промыть и разложить по тарелкам. Сверху выложить приготовленный салат.

Интересно, что все ингредиенты этого рецепта, за исключением дыни, очень характерны для древнегреческой кухни (разве что горчица у древних, конечно, была своя). И хотя дыню в Грецию впервые завезли из Азии, в этом салате она не чувствует себя чужестранкой.

Салат из зелени с клубникой

Шпинат – 60 г
Петрушка – 10 г
Укроп – 10 г
Клубника (свежая) – 240 г
Лимоны (крупные) – 2 шт.
Авокадо – 2 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Кунжут жареный – 10 г
Соль, перец

10 мин + подсушивание

41 ккал

У шпината и зелени удалить стебли, листья хорошо промыть.

Каждую ягоду клубники разрезать на 4 части.

Лимоны и авокадо очистить от кожуры и косточек, нарезать дольками.

Все ингредиенты заправить оливковым маслом и перемешать. Посыпать кунжутом, посолить и поперчить. Выложить салат на блюдо.

Как всегда у греков, салат очень простой и необычайно вкусный. Единственный секрет его приготовления заключается в том, что все ингредиенты должны быть не просто свежими, а наисвежайшими! В идеале шпинат и клубнику перед приготовлением салата срывают прямо с грядки, а аводкадо покупают зрелое, без черных пятен на кожице.

Овощной салат с соусом из сыра фета

Огурцы – 800 г
Помидоры – 200 г
Редис – 150 г
Оливки и маслины – 60 г
Базилик – 5 г
Мята – 5 г
Соль
Для соуса
Сыр фета – 200 г
Натуральный йогурт – 100 г
Чесок – 3 зубчика

15 мин

65 ккал

1 Огурцы, помидоры, оливки и маслины нарубить кубиками.

2 Редис нарезать кружочками. Перемешать, посолить, добавить рубленые базилик и мяту.

3 Приготовить соус. Сыр фета смешать венчиком с натуральным йогуртом. Чеснок мелко нарезать и вмешать в соус.

4 Разложить салат по тарелкам и полить соусом.

И это тоже совершенно греческий по духу салат, хотя его заправка и отличается от традиционной, а базилик и мята добавляют неожиданные нотки.

Салат с гренками, помидорами и домашним сыром

Пшеничный хлеб – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Помидоры – 400 г
Огурцы – 250 г
Маслины – 100 г
Бальзамический уксус – 5 мл
Домашний сыр – 150 г
Зеленый базилик – 10 г

20 мин

112 ккал

1 Хлеб нарезать средними кубиками. Посыпать солью и перцем по вкусу, полить оливковым маслом. Поставить в духовку при температуре 180 ºС на 7–10 минут, пока хлеб не подрумянится.

2 Помидоры и огурцы нарезать средними ломтиками. Смешать с маслинами и готовыми гренками.

3 Заправить смесью оливкового масла и бальзамического уксуса.

4 Разложить салат по тарелкам. Сверху выложить кусочки домашнего сыра и украсить базиликом.

Салат с жареным сыром халуми

Листья салата – 120 г
Растительное масло – 300 мл
Сыр халуми (или сулугуни) – 300 г
Яйцо – 1 шт.
Панировочные сухари – 60 г
Соль, перец

Для заправки

Оливковое масло – 80 мл
Уксус 6 % – 40 мл
Лимонный сок – 10 мл
Горчица дижонская – 20 г

25 мин

89 ккал

Листья салата перебрать, промыть, нарвать и разложить по тарелкам.

Приготовить заправку. Оливковое масло смешать с уксусом, лимонным соком, горчицей, солью и перцем. Полученную заправку отложить.

Растительное масло вылить в сотейник и разогреть. Сыр нарезать кубиками. Обвалять во взбитом яйце и сухарях. Обжарить в масле до золотистого цвета.

Готовый сыр выложить на салат и полить заправкой.

Сыр халуми очень любят на Кипре. Он мягкий, готовится из овечьего или козьего молока и часто бывает приправлен мятой.

Салат из печеного сладкого перца

Сладкий перец – 500 г
Оливковое масло – 50 мл
Помидоры – 200 г
Огурцы – 120 г
Маслины – 100 г
Грецкие орехи (очищенные) – 70 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

Для соуса

Натуральный йогурт – 200 г
Лимонный сок – 120 мл
Базилик зеленый – 10 г
Оливковое масло – 50 мл

40 мин

43 ккал

Сладкий перец помыть, посолить, полить оливковым маслом и поставить в духовку при 180 ºС на 25–30 минут. Затем дать ему остыть в закрытой емкости и очистить от семян и кожицы.

Помидоры, огурцы и подготовленный перец нарезать средними ломтиками. Добавить маслины, грецкие орехи и рубленую петрушку.

Приготовить соус. Смешать йогурт, оливковое масло, лимонный сок и рубленый базилик.

Заправить салат соусом. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить на тарелки и украсить базиликом.

Теплый салат из кабачков

Цукини – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Красный лук – 20 г
Помидоры розовые – 200 г
Брынза домашняя – 200 г
Оливковое масло – 100 мл
Зеленый базилик – 12 г
Соль, перец

20 мин

56 ккал

Цукини нарезать произвольно небольшими кусочками. Посолить, поперчить и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле (оставив немного для заправки салата) в раскаленной сковороде. Уложить на блюдо.

Туда же выложить красный лук, нарезанный соломкой, помидоры, нарезанные дольками, и произвольно поломанную брынзу. Украсить листиками базилика и полить оливковым маслом.

Этот теплый салат готовится не намного дольше холодных. Зато в сочетании со свежими помидорами и кусочками домашней брынзы слегка обжаренные кусочки цукини просто тают во рту!

Супы

Суп в Греции не является такой же обязательной составляющей полноценного обеда, как в России. А если уж варится суп, то такой, который с легкостью заменит второе блюдо.

Греки, не привыкшие к холодной погоде, предпочитают есть горячие супы в зимнее время. Впрочем, бульоны и похлебки очень выручают их также во время постов и – что уж тут скрывать – в тяжелые похмельные деньки.

Чаще всего традиционный греческий суп готовится из бобовых: из чечевицы («факес») или разных сортов фасоли («фасолда»).

Если речь зашла об оригинальных греческих изобретениях в области супов, то нужно непременно вспомнить авголемоно. Название этого супа дословно переводится как «яйцо и лимон». Говорить о его вкусовых особенностях бесполезно, его нужно пробовать!

Супы из рыбы и морепродуктов греки едят значительно чаще россиян, что и понятно: дары моря в Греции хотя и не дешевы, но зато восхитительно свежи и невероятно разнообразны.

Наконец, попробуйте приготовить фирменные холодные супы греческой кухни: томатный или йогуртовый. Они, безусловно, обогатят ваши представления о супах вообще и средиземноморской кухне в частности.

Томатный суп из фасоли с базиликом

Фасоль красная и белая – 500 г
Тимьян – 3 веточки
Розмарин – 2 веточки
Овощной бульон (или вода) – 2 л
Помидоры, консервированные в собственном соку – 300 г
Чеснок – 2 зубчика
Базилик – 5 г
Сахар – 30 г
Соль

1 ч + замачивание

57 ккал

Фасоль замочить в воде с тимьяном и розмарином на 12 часов. Затем слить воду, залить овощным бульоном и варить до размягчения.

Добавить протертые консервированные помидоры, рубленые чеснок и базилик, соль и сахар. Проварить 5 минут и разлить по тарелкам.

Очень может быть, что горшочек с этим ароматным супом был спрятан данайцами в Троянском коне. Определенно, запах помидоров, фасоли и целого букета приправ способен покорить не одних троянцев!

Луковый суп

Лук – 500 г
Сливочное масло – 30 г
Кукурузная мука – 30 г
Говяжий или куриный бульон – 1,2 л
Лавровый лист – 1 шт.
Хлеб пшеничный – 4 ломтика
Чеснок – 1 зубчик
Твердый сыр (тертый) – 20 г
Соль, перец

45 мин + замачивание

45 ккал

Лук очистить, нарезать перьями и слегка подрумянить на сливочном масле.

Добавить кукурузную муку[8], бульон, лавровый лист, соль и перец. Варить на слабом огне 30 минут.

Когда суп закипит, разлить его в глиняные миски. В каждую миску положить по ломтику хлеба и тертый чеснок. Сверху посыпать тертым сыром и поставить миски в духовку, лучше всего – под гриль. Держать там до расплавления сыра. Суп подавать к столу очень горячим.

Густой суп из баранины с чечевицей

Баранья лопатка на кости – 1 кг
Лук – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 5 веточек
Картофель (средний) – 8 шт.
Чечевица – 300 г

1.5 ч

45 ккал

Баранью лопатку сварить до размягчения с луком, морковью, чесноком и тимьяном.

Процедить бульон. Обобрать мясо с костей.

Картофель очистить и целым положить в бульон. Чечевицу промыть, обдать кипятком и тоже положить в бульон. Варить до готовности.

Добавить отварную баранину и разложить суп по тарелкам.

Греки всегда ценили баранину, предпочитая ее другим видам мяса, о чем свидетельствуют бессмертные строки поэта:

> «Быстро в пещеру вошли мы, но в ней не застали циклопа.
> …Спутники тотчас меня горячо уговаривать стали,
> …Выгнав козлят и барашков из стойл, на корабль быстроходный
> Их погрузить и пуститься в дорогу соленою влагой».
>
> *Гомер, «Одиссея»*

Суп-крем из чечевицы

Чечевица – 500 г
Картофель – 100 г
Лук – 100 г
Морковь – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 1–2 веточки
Куриный бульон – 1,5 л
Копченая грудинка – 120 г
Петрушка – 10 г

1 ч

62 ккал

Чечевицу промыть, откинуть на дуршлаг и подсушить. Картофель, лук, морковь и чеснок нарезать произвольно.

Подготовленные овощи и чечевицу обжарить на оливковом масле с тимьяном до золотистого цвета.

Залить все бульоном и варить до размягчения чечевицы.

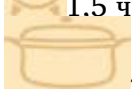
Готовый суп измельчить блендером и процедить через сито. Посолить, поперчить и довести до кипения.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сухой сковороде до румяного цвета. Налить суп в тарелки. Украсить его грудинкой и рубленой петрушкой.

Греческий фасолевый суп

Лук-шалот – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Шалфей – 2 веточки
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 40 мл
Грудинка свиная на кости – 300 г
Красная фасоль (консервированная) – 200 г
Белая фасоль (консервированная) – 200 г
Помидоры сливовидные – 5 шт.
Сыр фета – 200 г
Соль, перец

1.5 ч


49 ккал

Лук-шалот разрезать на 6 частей, морковь нарезать кружками, каждый стебель сельдерея – поперек на 6 частей.

Слегка обжарить овощи с шалфеем и чесноком на оливковом масле. Добавить нарезанную на кусочки грудинку и фасоль. Обжаривать 15 минут.

Затем добавить 3 л воды, посолить и поперчить, варить на слабом огне до готовности фасоли в течение примерно 1 часа. За 5 минут до окончания приготовления супа добавить разрезанные пополам помидоры и кусочки сыра фета.

Суп авголемоно

Лук – 1 шт.
Оливковое масло (для жарки) – 2 л
Вода – 2 л
Куриные ножки и крылышки – 500 г
Рис – 80 г
Яйца – 4 шт.
Укроп – 1 пучок
Лимон – 1/2 шт.
Соль, перец

Для подачи

Чеснок – 2 зубчика
Хлеб – 4–8 ломтиков

1 ч

30 ккал

Положить нарезанный перьями лук в кастрюлю и обжарить его в небольшом количестве оливкового масло до золотистого цвета.

Влить горячую воду. Посолить и поперчить. Перед тем как вода закипит, положить куриные ножки и крылышки и варить 30 минут.

Отдельно поставить вариться до готовности рис. Сварить яйца «в мешочек».

Вынуть готовую курицу из бульона, отделить мясо от костей. Куриное мясо и рис переложить в подогретую супницу. Налить туда бульон, опустить яйца, украсить мелко нарезанным укропом и ломтиком лимона.

Натереть чесноком ломтики хлеба и обжарить их в оливковом масле. Гренки подавать отдельно.

Авголемоно – так называется не только суп, но и самый популярный греческий соус из двух лимонов и двух взбитых яиц.

Похлебка из рыбы и морепродуктов

Помидоры черри – 150 г
Чеснок – 5 зубчиков
Кальмары – 250 г
Креветки – 450 г
Мидии голубые – 300 г
Рыба (камбала, дорада или сибас) – 1 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Тимьян – 3–4 веточки
Базилик – 15 г
Белое сухое вино – 100 мл
Рыбный бульон – 700 мл
Маслины с косточками – 100 г
Багет – 1 шт.
Соль, перец

45 мин

39 ккал

Помидоры черри разрезать пополам. Чеснок раздавить ножом.

Подготовить рыбу и морепродукты:

– Кальмары очистить от пленки, промыть и нарезать небольшими кусочками.

– Креветки очистить от панциря.

– У мидий очистить панцирь от «бороды».

– Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, разделать на филе с кожей и без костей. Филе нарезать на небольшие кусочки.

В сотейнике с широким дном разогреть оливковое масло (60 мл). Слегка обжарить на нем морепродукты и половинки помидоров с чесноком, добавив веточки тимьяна и листочки базилика (оставив немного для украшения).

Влить вино и выпарить его вдвое. Залить все рыбным бульоном, добавить соль и перец, довести до кипения, снимая пену.

Положить в похлебку рыбное филе и маслины с косточками. Варить 15 минут.

Накрыть суп крышкой, снять с плиты и дать настояться приблизительно 10 минут. Готовый суп разлить по тарелкам,

слегка полить оставшимся оливковым маслом и посыпать рубленым базиликом. Отдельно можно подать тосты из белого хлеба[9].

Суп из креветок и мидий

Креветки тигровые – 180 г
Мидии голубые (крупные, очищенные) – 12 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Лук-шалот – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Белое сухое вино – 200 мл
Рыбный бульон – 800 мл
Помидоры – 240 г
Базилик (свежий) – 30 г
Соль, перец

30 мин

32 ккал

Креветки очистить, надрезать спинки и удалить кишечную вену. Мидии тщательно промыть.

Обжарить креветки с мидиями на оливковом масле с шалотом и чесноком.

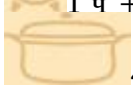
Влить белое сухое вино и выпарить его наполовину. Добавить рыбный бульон, затем – нарезанные кубиками помидоры и листики базилика. Посолить и поперчить. Довести до кипения.

При подаче разлить суп в глубокие тарелки.

Суп из нута с кальмарами

Нут – 500 г
Тимьян – 5 веточек
Розмарин – 2 веточки
Овощной бульон (или вода) – 2 л
Кальмары – 400 г
Помидоры – 2 шт.
Оливковое масло – 80 мл
Петрушка – 5 г
Тимьян – 3 веточки
Соль, перец

1 ч + замачивание


47 ккал

Нут замочить с тимьяном и розмарином на 12 часов.

Слить воду, залить нут овощным бульоном и варить до полного размягчения. Посолить и поперчить по вкусу.

Кальмары почистить, промыть и очень быстро обжарить.

Приготовить помидоры конкассе. Бланшировать, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать кубиками. Слегка обжарить на оливковом масле с рубленой петрушкой и тимьяном.

Разлить суп по тарелкам. Добавить обжаренные кальмары и помидоры конкассе.

Прозрачный томатный суп с маринованными креветками

Помидоры – 10 шт.
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Соус табаско – 3 г
Чеснок – 1 зубчик
Креветки тигровые – 300 г
Соль

Для заправки

Оливковое масло – 40 мл
Базилик – 5 г
Петрушка – 5 г
Помидоры черри – 12 шт.

40 мин + настаивание

43 ккал

Помидоры измельчить при помощи блендера. Добавить лимонный сок, соус табаско, чеснок, соль по вкусу и дать настояться 2–3 часа.

Процедить полученную массу через полотенце. Прозрачный суп разлить по тарелкам.

Заправить креветки. Очистить и отварить их, затем добавить оливковое масло, базилик, петрушку и помидоры черри, разрезанные на четвертинки. Положить креветки с заправкой в тарелки с супом.

Холодный томатный суп с творогом

Помидоры «биф» – 5 шт.
Сладкий красный перец – 1 шт.
Лук-шалот (маленький) – 1 шт.
Чеснок – 1/2 зубчика
Зеленый базилик – 3 веточки
Стебли сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Творог зернистый – 150 г
Свежий мускатный орех (тертый) – 1 щепотка
Соль, перец

15 мин

42 ккал

Смешать в блендере все ингредиенты (кроме творога и мускатного ореха; оставить 10 мл оливкового масла для заправки) и измельчить до однородного пюре. Протереть пюре через частое сито.

Заправить холодный суп оливковым маслом и мускатным орехом. Положить в тарелки творог.

У выведенных в США помидоров сорта «биф» характерный кисловатый вкус. А свое название («биф» – сокращение от «бифштекс») они получили из-за крупного размера и слегка приплюснутой формы.

Йогуртовый суп с огурцом и лимоном

Натуральный йогурт – 800 г
Лимон (сок) – 1/3 шт.
Петрушка – 15 г
Базилик – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Огурцы – 200 г
Лед

15 мин

37 ккал

Натуральный йогурт смешать с произвольным количеством колотого льда.

Добавить лимонный сок, мелко нарезанные петрушку, базилик и свежий чеснок.

Разлить по тарелкам. В центр каждой порции положить свежие огурцы, нарезанные соломкой.

Этот суп очень похож на болгарский таратор, что неудивительно: болгары, как и греки, очень уважают йогурт и тоже норовят положить его чуть ли не во все свои традиционные блюда!

Овощи и бобовые

Греция – земной рай для овощей. Круглогодичный. Разноцветный. Яркий. Плодородная греческая земля и теплый благодатный климат придают неповторимый вкус всему, что здесь вырастает и вызревает. Овощи полновластно царят на местных столах, гордо отвергая роль второстепенного гарнира.

Прекрасная сухая погода, характерная для Эллады, способствует выращиванию различных бобовых культур. Простые греки всегда были народом небогатым, поэтому фигурирующая во многих народных сказках фасоль в горшочке издавна была их национальным блюдом.

Конечно, греки, будучи православными христианами, всегда строго придерживались поста. А основных постов в году, как известно, четыре. Так что «пататес» (картофель), «ангинарес» (артишоки), «спанаки» (шпинат) и прочие овощи и листовые салаты занимают важное место не только в меню афонских монастырей, но и в греческих кулинарных книгах.

Фаршированные овощи – особая статья, фирменный стиль греческой кухни. Греки не ограничиваются привычным нам фаршированным сладким перцем. Они одержимы страстью начинять буквально все: цукини, помидоры, баклажаны, тыкву, огурцы, всевозможные крупные листья.

Многие овощные блюда в Греции готовят на оливковом масле с пряностями и лимоном. Обычно к ним подают сыр фета, который прекрасно сочетается со всем, что выросло на земле.

А вот замороженные овощи и полуфабрикаты греки не уважают. Так что если в этой книге вам встретятся зеленая фасоль и зеленый горошек, имейте в виду, что, в идеале, они должны быть свежими.

Биточки картофельные

Лук – 100 г
Масло сливочное – 60 г
Вяленые помидоры – 30 г
Петрушка – 4 г
Базилик – 4 г
Картофельное пюре (не заправленное) – 600 г
Пшеничная мука – 100 г
Оливковое масло – 40 мл
Соль, перец

Для подачи

Огурцы – 240 г
Лимон (сок) – 120 мл
Оливковое масло – 20 мл
Салат корн – 40 г
Бальзамический соус-крем – 20 мл

30 мин

98 ккал

Лук нарезать кубиками и пожарить до светло-золотистого цвета на сливочном масле.

Вяленые помидоры нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить.

Подготовленные ингредиенты перемешать с густым теплым картофельным пюре. Заправить солью и перцем.

Сформировать из заправленного пюре биточки и обвалять их в муке. Обжарить биточки в оливковом масле до золотистой корочки. Поставить на 5 минут в духовку при 180 ºС.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать брусочками и заправить лимонным соком и оливковым маслом. Подать картофельные биточки с огурцами, салатом корн и украсить бальзамическим кремом.

Фрикадельки из картофеля

Картофель – 1 кг
Сыр тертый – 300 г
Яйца – 4 шт.
Мука для панировки
Растительное масло – 0,5 л
Соль, перец

45 мин

90 ккал

Картофель сварить в мундире, очистить и размять.

Добавить к картофелю тертый сыр и сырые яйца. Посолить и поперчить. Хорошо все перемешать и скатать шарики. Обвалять фрикадельки в муке. Обжарить в растительном масле[10].

Греческие «кефтедес» – фрикадельки размером с шарик для пинг-понга или меньше – готовят и из кабачков, и из мясного фарша, добавляя различные специи.

Котлетки из кабачков с томатным соусом

Кабачки – 800 г
Яйца – 2 шт.
Пшеничная мука – 100 г
Панировочные сухари – 80 г
Миндаль (рубленый) – 30 г
Оливковое масло – 50 мл

Для соуса

Помидоры – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Лимон (сок) – 1/3 шт.
Перец чили – 2 г
Оливковое масло – 30 мл

40 мин

111 ккал

Кабачки помыть, очистить от кожицы и натереть на терке. Откинуть на сито и дать стечь лишней влаге.

Добавить яйца и муку, сформировать котлетки. Обвалять их в панировочных сухарях с добавлением рубленого миндаля. Слегка обжарить котлетки на оливковом масле, а затем довести до готовности в духовке в течение 10–12 минут при 180 ºС.

Приготовить соус. Помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарубленный чеснок, лимонный сок, перец чили, оливковое масло и перемешать.

Выложить кабачковые котлетки на тарелку и полить соусом.

«Рисоли» – это греческие жареные котлеты, которые делают буквально из всего, начиная с тех же кабачков, продолжая помидорами и нутом и заканчивая, естественно, мясом.

Кабачки, фаршированные фетой и кинзой

Кабачки – 4 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Каперсы – 10 г
Кинза – 1 пучок
Помидоры – 2 шт.
Сыр фета – 200 г
Лимон (цедра) – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Соль, перец

40 мин

109 ккал

Кабачки разрезать вдоль пополам.

Приготовить начинку. Чеснок, каперсы и кинзу мелко порубить. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать. Столовой ложкой аккуратно выскоблить сердцевину кабачков и мелко порубить. Перемешать полученную массу с остальными ингредиентами. Посолить и поперчить.

Положить начинку в центр каждой половинки кабачка. Запекать 15 минут в духовке при 180 ºС.

Сладкий перец, фаршированный брынзой и оливками

Сладкий перец – 800 г
Оливковое масло – 60 мл
Соль
Для начинки
Овечья брынза[11] – 400 г
Перец чили – 5 г
Оливки – 170 г
Лимонный сок – 120 мл
Оливковое масло – 60 мл
Свежий орегано – 10 г

55 мин

198 ккал

Сладкий перец помыть, посолить, полить оливковым маслом и поставить в духовку при 180 ºС на 25–30 минут. Затем остудить в закрытой емкости и удалить семена и кожицу.

Нарезать печеный перец на ломтики вдоль. Положить на каждый ломтик брынзу, мелко нарубленный перец чили и крупные кусочки оливок. Полить лимонным соком, свернуть рулетиками, скрепить шпажками и обжарить в сковороде на оливковом масле с двух сторон.

Готовый перец выложить на блюдо и украсить свежим орегано.

Деревенское рагу из фасоли, картофеля и спелых помидоров

Оливковое масло – 70 мл
Лук-шалот – 100 г
Зеленая фасоль – 1 кг
Картофель (молодой) – 300 г
Помидоры – 350 г
Сладкий перец зеленый – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 5 г
Овощной бульон – 200 мл
Базилик – 5 г

30 мин

101 ккал

Обжарить в оливковом масле мелко нарезанный лук-шалот.

У фасоли обрезать жесткие кончики. Нарезать фасоль на кусочки и добавить к луку. Обжаривать еще 3 минуты.

Картофель, помидоры и сладкий перец нарезать средними кубиками. Чеснок и петрушку порубить. Все добавить в сковороду и жарить еще 2 минуты.

Залить бульоном и тушить до готовности. Разложить по тарелкам и украсить базиликом.

Рагу из нута

Нут – 500 г
Тимьян – 3 веточки
Розмарин – 2 веточки
Овощной бульон (или вода) – 2 л
Сладкий перец – 150 г
Цукини – 150 г
Красный лук – 10 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 3 зубчика
Зеленая спаржа – 80 г
Зеленая фасоль – 80 г
Помидоры черри – 8 шт.
Базилик – 5 г

1 ч + замачивание

131 ккал

Нут замочить в холодной воде, добавив по две веточки тимьяна и розмарина, на 12 часов.

Слить воду и залить нут овощным бульоном. Варить до готовности. Жидкость слить и сохранить.

Сладкий перец, цукини и красный лук крупно нарезать и обжарить на оливковом масле с рубленым чесноком и листиками оставшегося тимьяна.

Добавить овощной бульон и проварить 2 минуты. Всыпать отваренный нут, рубленую спаржу, нарезанную на кусочки зеленую фасоль без твердых кончиков, разрезанные пополам помидоры черри и листики свежего базилика.

Белая фасоль, тушенная с овощами

Белая фасоль – 200 г
Лук – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 10 г
Помидоры – 120 г
Сладкий перец – 300 г
Баклажан – 120 г
Оливковое масло (для жарки) – 80 мл
Овощной бульон – 150 г
Сливочное масло – 100 г
Петрушка – 15 г
Соль

1 ч + замачивание

119 ккал

Фасоль замочить в воде на 4 часа. Затем отварить в подсоленной воде до размягчения. Откинуть на дуршлаг.

Овощи нарезать средними кубиками и обжарить на оливковом масле с тимьяном и чесноком.

Добавить фасоль и бульон. Проварить 2 минуты, добавить сливочное масло и листики петрушки. Перемешать и выложить на блюдо.

Фасоль в горшочке

Белая фасоль – 300 г
Лук – 600 г
Оливковое масло – 100 мл
Соль, перец

1 ч + замачивание

127 ккал

Фасоль замочить на ночь. Отварить в воде до полуготовности. Жидкость слить в отдельную посуду.

Лук нарезать кольцами и обжарить на оливковом масле. Приправить солью и перцем.

В керамическую посуду уложить слоями фасоль и лук. Сверху выложить слой фасоли. Влить жидкость, в которой варилась фасоль. Поставить запекаться в духовку при 160 °С на 20 минут.

Блюдо номер один на постном столе: минимум ингредиентов, максимум насыщения и вкуса!

Мясо

Мы привыкли к тому, что говядина – самый ходовой сорт мяса. А в Греции из-за особенностей рельефа традиционно разводят не так уж много крупного рогатого скота. Гораздо популярнее баранина, ягнятина (мясо молодых барашков 2–3 месяцев, нежное и совсем не жирное) и козлятина.

Греки не любят готовить требующие множества ингредиентов или сложной технологии мясные блюда. Любому сложному рецепту они предпочтут кусок поджаренного на углях или на вертеле мяса. В давние времена это пристрастие связывали с климатом: из-за жары приходилось искать самые быстрые способы приготовления. Но даже богатым людям не с руки было каждый день резать по барашку. Блюда из него подавали только по праздникам, когда приносили жертвы богам. А во времена турецкого владычества барашек, запеченный на вертеле целиком, стал запретным блюдом. Зато впоследствии он превратился в один из символов греческой независимости и традиционное пасхальное угощение. Ведь знаменитое восстание против турок произошло 25 марта 1821 г., как раз накануне Пасхи.

Баранина особенно популярна на Крите. Мясо в горшочках часто готовят в горных местностях. А самое знаменитое мясное блюдо греческой кухни – мусаку – любят и умеют готовить все греки. Но только если в арабских странах мусакой принято называть холодный салат из помидоров и баклажанов, то традиционная греческая мусака – это многослойная запеканка из баранины с баклажанами, помидорами и соусом бешамель.

В том, что несложные греческие блюда из мяса являются воплощенной мечтой гурмана, легко убедиться, приготовив что-нибудь из этого раздела. Неплохо бы поставить на стол и бутылочку греческой рецины: отдающее вкусом смолы, это вино идеально подходит именно к мясу.

Мясо с овощами в горшочках

Картофель – 5 шт.
Говядина – 500 г
Лук – 3 шт.
Морковь – 2 шт.
Корень сельдерея – 3 шт.
Баклажаны – 2 шт.
Сливочное масло – 20 г
Шпик – 100 г
Панировочные сухари – 30 г
Черный перец (молотый) – 3 г
Соль

1 ч 40 мин

231 ккал

Картофель очистить, сварить и сделать из него пюре. Мясо и овощи (кроме баклажанов) пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Баклажаны ошпарить кипятком, удалить кожицу, а мякоть нарезать на кусочки.

Керамические горшочки смазать сливочным маслом. Положить на дно каждого картофельное пюре, на него – массу из мяса и овощей, а сверху – кусочки баклажана и шпик. Все посыпать сухарями, на поверхности разложить кусочки сливочного масла. Горшочки поставить в духовку и тушить при средней температуре около 50 минут.

Жаркое из говядины в горшочках

Говядина (край или вырезка) – 600 г
Растительное масло – 100 мл
Чеснок – 50 г
Тимьян – 15 г
Картофель – 800 г
Помидоры – 600 г
Майоран – 5 г
Куриный или мясной бульон – 500 мл
Петрушка – 30 г
Сливочное масло – 60 г
Перец черный (дробленый)
Соль

1 ч 20 мин

255 ккал

Говядину зачистить от пленок и толстых жировых прослоек, нарезать кубиками толщиной 2–3 см и обжарить на растительном масле с частью чеснока и тимьяна 7–10 минут.

Переложить мясо в подогретые глиняные горшочки объемом около 500 мл. Добавить оставшийся чеснок, нарезанный ломтиками, очищенный картофель и помидоры, нарезанные кубиками. Всыпать сухой майоран, перец и соль. Положить сливочное масло и залить все бульоном. Горшочки накрыть крышками и поставить томиться в духовку при 180 °С на 40–50 минут.

Горшочки с готовым жарким вынуть из духовки, поставить на тарелки с салфетками и посыпать сверху рубленой петрушкой.

Тушеная говядина с соусом из свежих помидоров

Говяжий окорок на кости – 2 кг
Морковь – 3 шт.
Лук-шалот – 3 шт
Шалфей – 4 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Корень сельдерея (маленький) – 1 шт.
Фенхель (свежий) – 1 шт.
Лавровый лист – 3 шт.
Перец душистый горошком – 3 шт.
Красное сухое вино – 200 мл
Куриный бульон – 500 мл
Семена кориандра – 1 щепотка
Оливковое масло – 30 мл
Соль, перец

Для соуса из свежих помидоров

Помидоры «бычье сердце» – 3 шт.
Мята – 4 веточки
Чеснок – 1 зубчик
Оливковое масло – 30 мл
Уксус винный (красный) – 5 мл

4 ч
237 ккал

Положить в глубокую емкость для запекания говяжий окорок, произвольно нарезанные овощи и специи. Влить бульон. Закрыть емкость фольгой и запекать в духовке 3–4 часа при 160 °С.

Приготовить соус. Помидоры мелко порубить, смешать с мелко нарезанными листочками мяты и мелко нарубленным чесноком. Добавить оливковое масло, уксус и перемешать. Дать настояться в холодильнике в течение 30 минут.

Подавать блюдо в форме, в которой оно готовилось, горячим, дополнив соусом.

Хотя древние греки многое сделали для

цивилизованного человечества, но помидоры первыми стали выращивать не они, а другой древний народ – ацтеки.

Сорт «бычье сердце» получил свое название за сходство с сердцем взрослого бычка. Эти помидоры отличаются большим размером плода, необычайно вкусной мякотью и тонкой кожицей.

Мясные котлетки с мятой

Говядина или баранина (без костей) – 600 г
Лук – 120 г
Яйцо – 1 шт.
Мята – 5 г
Зеленый базилик – 5 г
Панировочные сухари – 100 г
Оливковое масло – 200 мл
Соль, перец

25 мин

228 ккал

Мясо с луком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль и перец, мелко нарезанную зелень мяты и базилика. Тщательно перемешать фарш.

Скатать небольшие шарики и обвалять их в сухарях. Обжарить котлетки на оливковом масле. Подавать горячими со сметаной.

Пожалуй, именно необычный вкус и аромат мяты делают это простое блюдо истинно греческим. Конечно, и мята, и базилик должны быть очень свежими.

Ризотто по-гречески

Рис для ризотто – 400 г
Мясной фарш – 120 г
Зеленый горошек (свежий) – 80 г
Стручковый перец (красный) – 3 шт.
Лук – 4 шт.
Салат-латук – 80 г
Сливочное масло – 30 г
Соль

35 мин

257 ккал

Сварить рассыпчатый рис.

Скатать из фарша маленькие шарики и положить их в рис. Добавить зеленый горошек, рубленые перец и лук и готовить на пару 10 минут.

Нашинковать салат-латук. Все перемешать и заправить сливочным маслом.

Появление блюд из риса в Греции связывают с долгим мусульманским владычеством. Исконно греческих рисовых рецептов совсем немного. Греки готовят просто «рис» или «пилаф» – рис, приготовленный на мясном или курином бульоне (это может быть и плов, и ризотто).

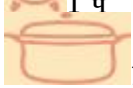
Рулетики из телятины по-гречески

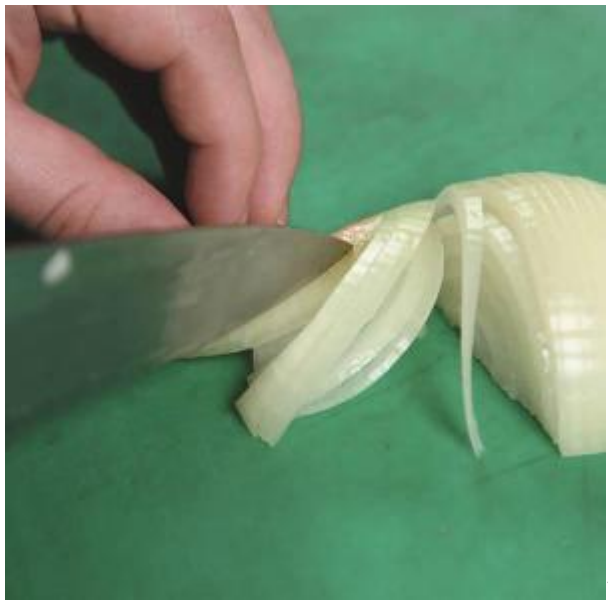
Телятина (эскалопы) – 800 г
Сливочное масло – 10 г
Морковь – 1 шт.
Лук – 2 шт.
Мясной бульон – 200 мл
Черный перец (молотый) – 5 г
Отварной рис для подачи – 450 г
Соль

Для начинки

Лук – 2 шт.
Сливочное масло – 10 г
Панировочные сухари – 50–60 г
Зелень петрушки – 1–2 пучка
Ветчина – 160 г

1 ч


145 ккал



1 Лук для начинки мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле с сухарями и

рубленой петрушкой.

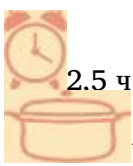
2 Кусочки мяса хорошо отбить. Приправить солью и перцем. На каждый кусочек положить луковую начинку и ветчину. Эскалопы свернуть рулетиками и обвязать нитками.

3 Рулетики обжарить на слабом огне в сливочном масле (10 г) вместе с мелко нарезанной морковью и кольцами лука. Поперчить.

4 Влить бульон и тушить в духовке до готовности, часто поливая выделяющимся соком. Перед подачей снять нитки. К столу рулетики подавать с отварным рисом. В центр блюда положить рис, а сверху – мясные рулетики. Полить соусом, в котором готовилось мясо.

Отварная телятина со спаржей и сливочным соусом

Телячий окорок (без костей) – 2 кг
Вода – 3 л
Лук-шалот – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Белое сухое вино – 20 мл
Орегано – 2 веточки
Соль, перец
Для сливочного соуса
Сливки 22 % – 500 мл
Чеснок – 2 зубчика
Сыр копченый – 100 г
Орегано – 1 веточка


2.5 ч
142 ккал

Телятину разрезать на четыре больших куска.

В кипящую воду положить мясо и произвольно нарезанные лук-шалот, морковь и стебель сельдерея. Слегка посолить и поперчить. Довести до кипения и снять пену. Добавить вино и орегано. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 2–2,5 часа, пока мясо не станет очень мягким.

Приготовить соус. В сливки добавить мелко нарубленные чеснок и копченый сыр. Положить веточку орегано. На слабом огне распустить сыр, помешивая и добиваясь однородной консистенции соуса.[12]

Телятину переложить в жаропрочную посуду. Подлить аккуратно соус и поставить запекаться в духовку на 5–7 минут при 200 °C.

Мусака с баклажанами

Говядина (край) – 600 г
Лук – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 5 г
Оливковое масло – 100 мл
Белое сухое вино – 150 мл
Баклажан – 2 шт.
Помидоры – 400 г
Сыр эменталь – 100 г
Панировочные сухари – 40 г
Сливочное масло – 30 г
Для соуса
Сливочное масло – 70 г
Пшеничная мука – 50 г
Чеснок – 1 зубчик
Лук-шалот – 10 г
Сливки 33 % – 250 мл
Соль, перец

1 ч 10 мин

218 ккал

Говядину пропустить через мясорубку. Обжарить мясо с рубленым луком, чесноком и тимьяном на оливковом масле. Влить вино и тушить до полного его выпаривания.

Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1 см и пожарить на гриле с обеих сторон, сбрызнув оливковым маслом.

Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке.

Приготовить соус. Обжарить на сливочном масле муку с мелко нарубленными чесноком и луком-шалотом. Остудить и влить сливки. Довести до кипения, постоянно помешивая венчиком. Посолить и поперчить.

Керамическую форму смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. Первым слоем выложить половину баклажанов, вторым – мясо, третьим – помидоры, четвертым – остальные баклажаны. Полить соусом и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при 180 °С до золотистой корочки. Подавать в форме.

Греческий стиль этого традиционного блюда ярко проявляется в использовании мяса как одного из нескольких равноправных ингредиентов, а не доминирующего.

Свинина, запеченная с тимьяном и шалфеем

Свиная шея – 1 кг
Шалфей (свежий) – 10 г
Майоран (свежий) – 10 г
Тимьян – 10 г
Соль, перец

Для маринада

Оливковое масло – 150 мл
Лимонный сок – 120 мл
Апельсиновый сок – 100 мл
Белое сухое вино – 200 мл

Для подачи

Зеленый салат – 150 г

1 ч 15 мин + маринование

272 ккал

Свинину натереть солью и перцем. Ножом прорезать с разных сторон маленькие отверстия и нашпиговать мясо шалфеем, майораном и тимьяном.

Приготовить маринад. Смешать оливковое масло, лимонный и апельсиновый соки, белое вино.

Положить подготовленную свинину в маринад на 2–3 часа.

Разогреть духовку до 180 °C и положить туда завернутую в фольгу свиную шею. Запекать около 1 часа.

Готовую свинину нарезать на порционные куски, выложить на тарелки, украсить зеленым салатом.

Свинина, тушенная в красном вине с кориандром

Свинина (постная, без костей) – 1 кг
Красное сухое вино – 500 мл
Кориандр (молотый) – 20 г
Оливковое масло – 80 мл
Соль, перец

2.5 ч + маринование

265 ккал

Нарезать свинину кубиками толщиной 5 см. Положить ее в контейнер с крышкой. Влить туда 350 мл вина и всыпать половину кориандра. Накрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

Вынуть свинину, слить маринад и обсушить (маринад сохранить).

Нагреть оливковое масло в большой глубокой сковороде и обжарить куски свинины со всех сторон до появления коричневой корочки.

Влить в кастрюлю маринад, оставшееся вино и столько воды, чтобы покрыть мясо. Посолить и поперчить, накрыть крышкой и тушить около 2 часов на слабом огне, пока свинина не станет очень нежной.

Примерно за 20 минут до конца приготовления добавить оставшийся кориандр. Подавать блюдо горячим.

Свинина в яично-лимонном соусе

Свинина корейка (без кости) – 800 г
Оливковое масло – 80 мл
Соль, перец

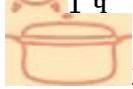
Для соуса

Стебель сельдерея – 30 г
Лук-шалот – 20 г
Оливковое масло – 10 мл
Куриный бульон – 120 мл
Яйца – 4 шт.
Сливочное масло – 80 г
Зеленый лук – 20 г
Лимон – 2 шт.
Соль, перец

Для подачи

Картофель (молодой) – 700 г
Оливковое масло – 60 мл
Кресс-салат

1 ч


288 ккал

Корейку нарезать на медальоны по 100 г. Посолить и поперчить. Поджарить на оливковом масле до готовности.

Приготовить соус. Сельдерей и лук-шалот нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле. Добавить бульон и отварные яйца, нарезанные такими же, как лук, кубиками. Положить сливочное масло, посолить и поперчить. Добавить рубленый зеленый лук и лимонный сок.

Картофель очистить и нарезать на крупные кусочки. Отварить до готовности, слить воду. Посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Выложить свинину в тарелки. Подать с отварным картофелем и соусом. Украсить кресс-салатом.

Свинина в яблочном соусе

Свинина (филе) – 700 г
Зеленые яблоки – 350 г
Оливковое масло – 80 мл
Сахар – 45 г
Соль, перец

40 мин

273 ккал

Свинину приправить солью и перцем. Обжарить со всех сторон на части оливкового масла и запекать в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Яблоки нарезать дольками, удалить сердцевину и кожуру. Обжарить на оставшемся оливковом масле с сахаром до карамельного цвета, добавляя понемногу воду (яблоки должны слегка развалиться).

Готовые яблоки выложить на тарелки. Свинину нарезать на куски и выложить поверх яблок. Полить получившимся яблочным соусом.

Свиное филе с фисташками

Свинина (филе) – 700 г
Фисташки (очищенные) – 150 г
Топленое масло – 80 г
Чернослив – 12 шт.
Красное сухое вино – 200 мл
Сахар – 40 г
Соль, перец

1 ч

291 ккал

Разделить свиное филе на два равных куска. Длинным ножом сделать в мясе продольные надрезы и начинить свинину фисташками. Приправить солью и перцем.

Обжарить свинину со всех сторон на части топленого масла. Затем запечь в духовке в течение 10 минут при 180 ˚С.

Оставшееся масло вылить на сковороду и обжарить в нем чернослив. Влить вино и немного его выпарить. Добавить сахар, размешать и дать настояться.

Готовое мясо нарезать ломтиками и выложить на тарелки. Сверху уложить чернослив и полить полученным соусом.

Свиная корейка с райскими яблочками

Свиная корейка – 800 г
Оливковое масло – 40 мл
Мускатный орех (свеженатертый) – 1 щепотка
Тмин (семена) – 1 щепотка
Кориандр (семена) – 1 щепотка
Для яблочек
Райские яблочки (консервированные) – 400 г
Сливочное масло – 50 г
Бадьян – 1 звездочка
Имбирь (маленький корень) – 1 шт.
Перец чили (свежий) – 3 г
Морская соль[13], перец

30 мин

287 ккал

Свиную корейку разделать на 4 порционные котлеты. Посолить и поперчить. Обжарить на оливковом масле со специями на среднем огне в течение 15 минут.

Яблочки обжарить на сливочном масле с бадьяном. Добавить нарезанный тонкой соломкой имбирь и рубленый перец чили. Влить сироп от яблочек из банки и уварить вдвое. Посолить и поперчить.

Подавать готовую корейку горячей, полив ее соусом с яблочками.

Бризола из свиной корейки с печеным картофелем и соусом дзадзики

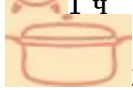
Свиная корейка на кости – 1 кг
Оливковое масло – 70 мл
Розмарин – 20 г
Чеснок – 3 зубчика
Соль, перец

Для гарнира

Картофель – 1 кг
Оливковое масло – 130 мл
Чеснок – 70 г
Розмарин – 40 г
Морская соль, перец

Для соуса

Огурцы – 4–5 шт.
Натуральный йогурт – 400 мл
Чеснок – 2 зубчика
Укроп – 30 г
Кинза – 30 г
Белый перец (молотый)
Соль

1 ч

269 ккал

Свиную корейку нарезать на медальоны с косточкой. Смазать оливковым маслом, посолить и поперчить.

Обжарить мясо с двух сторон с розмарином и чесноком до золотистого цвета на гриле или сковороде. Довести до готовности в духовке, если необходимо.

Приготовить гарнир:

– Картофель хорошо промыть.

– При помощи вилки или зубочистки сделать проколы по всей поверхности.

– Положить клубни на фольгу, полить оливковым маслом (100 мл), посыпать морской солью, измельченным чесноком (50 г) и рубленым розмарином (оставить 1 веточку).

– Завернуть плотно в фольгу и поставить запекаться в духовку при 180 °C на 30 минут. Затем картофель достать из

духовки и охладить.

– Перед подачей картофель вынуть из фольги, нарезать поперек на медальоны, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, положить веточку розмарина и 2 раздавленных зубчика чеснока.

– Поставить картофель в духовку на 10–15 минут, развернув фольгу, до появления золотистой корочки.

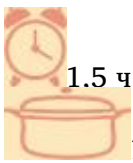
Приготовить соус. Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой, отжать и удалить сок. Огурцы смешать с йогуртом, добавить рубленые чеснок, укроп и кинзу. Посолить и поперчить.

На тарелки выложить печеный картофель, рядом положить жареную корейку с розмарином. Отдельно в соуснике подать соус дзадзики.

Бризола («бризолес») – так называют в Греции стейки из свинины или говядины, приготовленные с косточкой (не путать с брезаолой – итальянской ветчиной!). В Афинах есть рестораны, специализирующиеся исключительно на этом традиционном блюде.

Рагу из баранины с маслинами и розмарином

Баранина на косточке – 800 г
Оливковое масло – 70 мл
Розмарин – 30 г
Чеснок – 2 головки
Красное сухое вино – 100 мл
Бараний бульон – 700 мл
Маслины – 150 г
Кинза – 30 г
Соль, перец


1.5 ч
188 ккал

1 Баранину нарезать на небольшие куски и обжарить на оливковом масле с

розмарином (15 г) и 1 головкой чеснока. Посолить и поперчить.

2 Залить мясо красным вином и проварить 10–15 минут.

3 Добавить бараний бульон[14], соль, перец, оставшийся розмарин, очищенную и разрезанную пополам головку чеснока. Закрыть крышкой и тушить приблизительно 1 час, чтобы баранина стала мягкой.

4 За 10–15 минут до готовности добавить маслины и рубленую кинзу, перемешать и снова закрыть крышкой. Затем снять с плиты и дать настояться еще 10 минут. При подаче рагу украсить свежим розмарином. В качестве гарнира к рагу можно подать запеченный картофель, обжаренные овощи, кускус с овощами, овощи гриль или свежие овощи.

Рулет из спинки барашка с муссом из артишоков

Спинка барашка (почечная часть) – 2 шт.
Петрушка – 20 г
Базилик – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Для мусса
Фиолетовые артишоки – 600 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Орегано – 3 г

50 мин

206 ккал

Мясо снять с кости и выложить на доску вниз жирком. Положить сверху измельченные листья петрушки и базилика и рубленый чеснок. Свернуть в рулеты и обвязать их кулинарной нитью. Запечь до нужной степени готовности. Затем достать рулеты из духовки и снять нить.

Фиолетовые артишоки очистить от грубых чешуек, положить в кипящую подсоленную воду и проварить с лимонным соком до полной готовности. Затем воду слить, а из артишоков приготовить мусс, взбив их при помощи блендера. Добавить в мусс из артишоков раздавленный чеснок, орегано и перемешать.

Разложить мусс из артишоков по тарелкам. Рулеты из спинки барашка разрезать на части, положить кусочки в тарелки поверх мусса.

О свежести мяса, употребляемого греками, свидетельствует поговорка: «греки едят барашка еще блеющим».

Бараньи котлетки с маслинами

Баранина (жиго)[15] – 640 г
Яйца – 2 шт.
Лук – 30 г
Базилик (свежий) – 20 г
Маслины без косточек – 40 г
Оливковое масло – 80 мл
Микс салатных листьев – 40 г
Соль, перец
Для гарнира
Помидоры – 200 г
Авокадо – 1 шт.
Красный лук – 20 г
Стебель сельдерея – 25 г
Лимонный сок – 10 мл
Оливковое масло – 60 мл

40 мин

195 ккал

Баранину пропустить через мясорубку. Добавить сырые яйца, рубленые лук, базилик и маслины, соль и перец. Перемешать и сформовать котлетки. Обжарить на оливковом масле и запечь в духовке при 180 °C около 7–8 минут.

Приготовить гарнир. Помидоры, авокадо, красный лук и стебель сельдерея очистить от кожицы и нарезать средними кубиками. Заправить лимонным соком и оливковым маслом.

При подаче разложить гарнир по тарелкам, рядом положить котлетки и украсить листьями салата.

Ягненок с фасолью и помидорами

Корейка ягненка – 2 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Розмарин – 2 веточки
Чеснок – 6 зубчиков
Для гарнира
Фасоль «мавроматика» – 300 г
Томатный сок из пакета – 200 мл
Мята – 1 пучок
Помидоры – 3 шт.
Соль, перец

1.5 ч + замачивание

173 ккал

Обе корейки разрезать пополам поперек. Посолить и поперчить. Обжарить на оливковом масле с розмарином и чесноком с двух сторон до готовности в течение 10–15 минут.

Приготовить гарнир:

– Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 4 часа.

– Затем промыть и отварить фасоль в подсоленной воде до готовности.

– К отварной фасоли добавить томатный сок и половину рубленой мяты.

– Проварить на слабом огне 10–15 минут. Посолить и поперчить.

– Помидоры ошпарить кипятком и удалить кожицу. Мякоть мелко нарезать и положить в фасоль вместе с оставшейся мятой.

Корейка ягненка с соусом из йогурта

Корейка ягненка – 800 г
Оливковое масло – 70 мл
Отварной рис – 500 г
Соль, перец

Для гарнира

Кабачки – 300 г
Оливковое масло – 30 мл
Сливочное масло – 50 г
Огурцы – 150 г
Натуральный йогурт – 300 мл
Укроп – 20 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 3 г
Соль, перец

50 мин

187 ккал

Корейку посолить и поперчить. Полить частью оливкового масла, добавить тимьян и поставить в духовку при 180 °С на 30–40 минут.

Кабачки нарезать вдоль средними пластинками. Посолить и поперчить. Обжарить на смеси оставшегося оливкового и сливочного масел до готовности.

Огурцы очистить от кожицы и мелко нарубить. Выложить в дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Перемешать с йогуртом, рублеными укропом и чесноком.

Разложить обжаренные кабачки и теплый отварной рис по тарелкам, сверху выложить порционно нарезанную корейку. Полить йогуртовым соусом.

Птица и кролик

В древности греки довольно редко ели мясо домашних животных. В основном, по праздникам. Зато мясо диких зверей и птиц, которые прежде водились в стране в невообразимом изобилии, регулярно попадало на стол.

В наши дни любая греческая хозяйка знает несколько несложных рецептов приготовления курицы и индейки. Кролика греки едят изредка, однако в традиционном меню присутствует популярное блюдо под названием «стифадо»: тушеный кролик.

Греки готовят птицу и кролика с различными овощами, под всевозможными соусами. Свой любимый натуральный йогурт они буквально «породнили» с курицей: ее и без того легкое мясо они смягчают нежной текстурой свежайшего кисломолочного продукта. Фирменный соус дзадзики (йогурт – огурец – чеснок) придает блюдам из курицы чисто греческое очарование. А как вам рецепт цыпленка, маринованного в йогурте, меде, горчице и лимонном соке? То-то и оно, необыкновенно вкусно, так что стоит попробовать приготовить!

Цыплята, запеченные в йогурте, с розмарином

Натуральный йогурт – 500 г
Яйца – 3–4 шт.
Розмарин – 30 г
Лимон (цедра) – 1 шт.
Картофель – 7–8 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Цыплята – 4 шт. (по 700–800 г)
Чеснок – 50 г
Соль, перец

1 ч 10 мин

143 ккал

Натуральный йогурт тщательно смешать с сырыми яйцами, солью, перцем, измельченными иголочками розмарина (15 г) и тертой цедрой лимона.

Картофель хорошо промыть, очистить и нарезать на крупные дольки. Слегка полить оливковым маслом, посолить и поперчить.

Цыплят промыть. При необходимости удалить кончики крыльев. Натереть солью, перцем, рубленым чесноком. Внутрь положить оставшийся розмарин и чеснок, смешанные с солью и перцем. Крылья завернуть за спину, ножки связать шпагатом и прижать к грудке, закрепив при помощи длинной шпажки (проколоть насквозь одну ножку и через грудку войти в другую ножку).

На противень выложить подготовленных цыплят. Вокруг разложить картофель. Полить все заправленным йогуртом. Противень поставить в духовку при 180 °С на 40–50 минут и запечь цыплят с картофелем до румяной корочки, периодически поливая выделяющимся соком.

Подавать цыплят на тарелках вместе с картофелем. В соусник можно дополнительно налить соус, получившийся при запекании.

Филе цыпленка в йогурте

Филе цыпленка с кожей – 4 шт. (по 150 г)
Натуральный йогурт – 200 г
Горчица зерновая – 60 г
Мед – 40 г
Лимонный сок – 120 мл
Микс салатных листьев – 120 г
Масло оливковое – 60 мл
Соль, перец

20 мин + маринование

137 ккал

Смешать натуральный йогурт, зерновую горчицу, мед и лимонный сок. Филе цыпленка с кожей мариновать в полученной смеси в течение 2 часов.

Запекать цыпленка в духовке 13 минут при 180 °C (или на гриле).

Подавать с салатными листьями, заправленными оливковым маслом.

Йогурт придает куриному мясу удивительную мягкость, горчица делает его пряным, а мед – нежным и ароматным. Чем дольше маринуется мясо, тем ярче вкус блюда.

Курица под соусом дзадзики

Куриные грудки – 4 шт.
Для соуса
Огурцы – 3 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Миндаль (жареный) – 30 г
Укроп – 1 пучок
Натуральный йогурт – 400 г
Оливковое масло – 30 мл
Соль, перец

25 мин

169 ккал

Приготовить соус. Огурцы очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, отжать и удалить лишнюю жидкость. Чеснок, миндаль и укроп измельчить. Все ингредиенты смешать и убрать соус в холодильник на 20 минут.

Куриные грудки отварить до готовности в течение 15 минут в подсоленной воде.

При подаче нарезать куриные грудки кусочками и полить их соусом.

Курица, запеченная с баклажанами и шпинатом

Курица – 1,1 кг
Оливковое масло – 150 мл
Баклажаны – 200 г
Шпинат (свежий) – 450 г
Белое сухое вино – 150 мл
Чеснок – 3 зубчика
Соль, перец
Для подачи
Петрушка – 10 г

50 мин
168 ккал

Курицу нарезать небольшими кусочками. Посолить и поперчить. Обжарить со всех сторон на оливковом масле (30–40 мл) до золотистого цвета.

Баклажаны нарезать средними кубиками и обжарить на оставшемся оливковом масле до золотистого цвета.

В форму для запекания выложить обжаренную курицу, баклажаны и шпинат. Посолить и поперчить. Добавить вино и раздавленные зубчики чеснока. Плотно закрыть фольгой или крышкой. Поставить в духовку при 180 ˚С на 15–20 минут.

При подаче выложить курицу с овощами в тарелки, украсить рубленой зеленью.

Цыпленок, запеченный с овощами

Цыпленок – 1 шт. (около 1 кг)
Баклажаны – 600 г
Тимьян – 5 г
Розмарин – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры – 400 г
Оливки – 150 г
Оливковое масло – 150 мл
Петрушка – 10 г
Соль, перец

35 мин

165 ккал

Цыпленка промыть. Натереть солью и перцем.

Баклажаны нарезать кружочками и каждый кружок разрезать на 4 части. Положить кусочки баклажанов внутрь цыпленка вместе с тимьяном, розмарином и рублеными зубчиками чеснока.

Цыпленка положить в форму для запекания. Рядом уложить половинки помидоров, оливки и полить все оливковым маслом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

На блюдо выложить готового цыпленка и овощи. Украсить зеленью петрушки.

Рагу из индейки

Филе индейки – 400 г
Лук – 100 г
Цукини – 240 г
Оливковое масло – 150 мл
Рис – 200 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Орегано – 50 г
Помидоры – 400 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Петрушка – 20 г
Соль, перец

45 мин

178 ккал

Филе индейки нарезать на небольшие кусочки.

Лук и цукини нарезать крупными кубиками и обжарить на оливковом масле (30 мл) до золотистой корочки.

Рис промыть, откинуть на дуршлаг и подсушить.

Обжарить индейку с рисом на оставшемся оливковом масле с тимьяном, чесноком и орегано. Залить на половину высоты риса водой. Посолить, поперчить и тушить до готовности риса. Добавить нарезанные крупными кубиками помидоры и тушить еще 5 минут.

При подаче разложить рагу по тарелкам, полить соком лимона и украсить листиками петрушки.

Кунели стифадо (тушеное мясо кролика)

Кролик – 1 шт.
Оливковое масло – 200 мл
Лук – 500 г
Красное сухое вино – 200 мл
Помидоры – 500 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Лавровый лист – 2–3 шт.
Корица – 2 палочки
Гвоздика – 5–6 шт.
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Соль, перец

1 ч

161 ккал

Мясо кролика без костей нарезать на порционные куски.

Поджарить в сковороде на оливковом масле крупно нарезанный лук.

Достать лук и слегка обжарить на том же масле мясо. Затем добавить вино, а через несколько минут – лук. Тушить 10–15 минут.

Добавить мелко нарезанные помидоры, чеснок, лавровый лист, корицу, гвоздику, тертую цедру апельсина, перец, соль и немного воды. Тушить еще примерно 1 час.

Стифадо – это классическое греческое блюдо: мясо, тушенное в луке. Греческое стифадо готовится не только из кролика, но и из курицы или говядины. Лук хозяйки тоже кладут разный: кто-то репчатый, а кто-то шалот. Иногда лук тушат так долго, что он превращается в желе. Кунели стифадо хорошо сочетается с соусом авголемоно.

Стифадо из кролика с тостами и маринованным луком

Филе кролика (или мясо на кости) – 1,5 кг
Розмарин – 50 г
Мука (для панировки) – 300 г
Растительное масло – 150 мл
Лук – 250 г
Помидоры – 350 г
Белое сухое вино – 200 мл
Куриный бульон – 500 мл
Петрушка – 30 г
Соль, перец

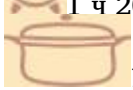
Для маринованного лука

Лук-шалот (мелкий) – 1,25 кг
Вода – 1 л
Черный перец (горошком) – 5–10 шт.
Душистый перец (горошком) – 5–10 шт.
Лавровый лист – 3–4 шт.
Чеснок – 6 зубчиков
Укроп (свежий) – 20 г
Сахар
Уксус столовый – 50 мл
Соль

Для тостов

Багет – 1 шт.
Оливковое масло – 20 мл
Чеснок – 6 зубчиков
Тимьян – 10 г
Соль, перец

1 ч 20 мин + маринование


156 ккал

Кролика нарезать на небольшие куски (тушку нарубить вместе с косточками). Посолить и поперчить. Обвалять в рубленом розмарине и в муке. Обжарить на растительном масле с пассерованным луком, протертыми через сито помидорами, белым вином, куриным бульоном, солью и перцем. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и тушить под крышкой 40–50

минут.

Приготовить маринованный лук:

– Шалот очистить от кожицы, обрезать кончики и сделать зубочисткой проколы в нескольких местах.

– В кипящую воду положить соль, черный перец горошком и душистый перец, лавровый лист, зубчики чеснока, укроп, сахар по вкусу и столовый уксус.

– Все перемешать и залить полученным маринадом подготовленный шалот. Оставить мариноваться на одни сутки.

Приготовить тосты. Багет нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Сбрызнуть оливковым маслом, выложить на лоток с пергаментом. Посыпать нарезанным ломтиками чесноком, веточками тимьяна и поставить в духовку на 5–7 минут при 160 °С. Готовые тосты убрать в хорошо проветриваемое место.

При подаче готового кролика выложить на тарелки, полить соусом, получившимся при тушении, посыпать измельченной петрушкой. Рядом положить маринованный лук и хрустящие тосты из белого хлеба.

Маринованный лук лучше сделать заранее. В жидкости он хранится в холодильнике до 14 дней.

Ножки кролика по-гречески

Ножки кролика (задние) – 8 шт.
Белое сухое вино – 30 мл
Морковь – 1 шт.
Лук-шалот – 3 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Стебель сельдерея – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Цукини – 1 шт.
Зеленый базилик – 1 пучок
Оливковое масло – 100 мл
Соль, перец

55 мин

142 ккал

Ножки кролика тщательно промыть. Сбрызнуть вином, посолить и поперчить.

Морковь, шалот и чеснок очистить. Все овощи нарезать произвольно. Листья базилика нарвать руками.

Смешать все ингредиенты. Выложить в форму для запекания, полить маслом и поставить в духовку на 25–30 минут при 170 °C.

Подавать блюдо в форме, в которой оно готовилось.

Куриная печень в томатном соусе

Куриная печень – 1 кг
Лук – 1 кг
Оливковое масло – 100 мл
Белое сухое вино – 200 мл
Томатный сок – 200 мл
Сливочное масло – 70 г
Петрушка – 20 г
Соль, перец

40 мин

Куриную печень промыть, удалить прожилки и обсушить на бумажном полотенце.

Лук очистить, мелко порубить и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле.

Добавить печень и обжарить ее.

Влить вино и выпарить его наполовину. Затем влить томатный сок. Тушить еще 10–12 минут.

В конце добавить сливочное масло и рубленую зелень.

Рыба

…Однажды греческий философ Демонакс решил отправиться в морское путешествие. Надвигалась буря, и один из друзей спросил его: «Разве тебе не страшно? Если корабль утонет, тебя ждет печальная участь быть съеденным рыбами». Тот лишь улыбнулся в ответ: «Я съел столько рыб в своей жизни, что будет вполне справедливо, если в конце концов они съедят меня».

В XI–VIII вв. до н. э. рыба в Элладе считалась пищей для бедных. Зато на период расцвета цивилизации пришелся и расцвет рыбной кухни. Рыбные греческие рецепты одни из самых старых. Хотя современные кулинары лишь слегка усовершенствовали изобретения своих древних «коллег», считается, что греки готовят рыбу лучше других народов Средиземноморья.

Морская рыба является основой самого здорового в мире рациона. Среди вторых блюд рыбные занимают у греков одно из основных мест. С октября по апрель греческие рынки заполнены местной морской рыбой. К ней относятся с особым благоговением и платят за нее больше, чем за мясо. Греция – «страна тысячи островов», а значит – рай для любителей даров моря. В кристально чистом Эгейском море вольготно чувствуют себя и треска, и сибас, и хамса, и барабулька. Их жарят, варят, фаршируют, тушат, солят, вялят и маринуют, используют как начинку для других блюд, едят в горячем и холодном виде.

Рыбные заведения («псаротаверны»), как правило, расположены в гаванях или рядом с побережьем. Понятно, почему: главное требование греков к рыбе – она должна быть свежей. Подают ее с овощами и лимоном, а чаще всего и вовсе без гарнира.

Сибас, запеченный с оливками и вялеными помидорами

Сибас – 4 шт.
Оливковое масло – 80 мл
Помидоры черри – 80 г
Оливки – 80 г
Петрушка – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Лимон – 1 шт.
Соль, перец

25 мин
110 ккал

1 С рыбы снять чешую, выпотрошить, промыть и обсушить. Выложить сибас на

смазанную частью оливкового масла фольгу.

2 Рядом положить помидоры, оливки, петрушку и чеснок. Посолить и поперчить.

3 Влить жидкость от оливок, полить оставшимся оливковым маслом.

4 Завернуть фольгу и запекать в духовке 15 минут при 180 °С. Готовую рыбу с гарниром подавать к столу прямо в фольге с ломтиками лимона.

Сибас богат протеинами, витаминами и минералами. Его мясо обладает приятным нежным вкусом и является прекрасным диетическим продуктом, который по достоинству ценят гурманы всего мира.

Морской окунь с помидорами и розмарином

Филе морского окуня – 600 г
Лимонный сок – 120 мл
Оливковое масло – 100 мл
Розмарин – 10 г
Зеленый лук – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры – 200 г
Укроп – 15 г
Репчатый лук – 60 г
Белое сухое вино – 250 мл
Панировочные сухари – 100 г
Сыр эдам (тертый) – 150 г
Соль, перец

1 ч

121 ккал

Филе окуня обсушить бумажным полотенцем. Посолить и поперчить, хорошо сбрызнуть лимонным соком.

Уложить филе в форму для запекания с высокими бортиками, смазанную оливковым маслом. Сверху выложить веточки розмарина, крупно нарезанные зеленый лук и 1 зубчик чеснока.

В небольшой кастрюле вскипятить воду. Положить в нее на 3–5 секунд помидоры, затем вынуть их шумовкой, дать слегка остыть. Очистить помидоры от кожицы, разрезать пополам, удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Укроп мелко порубить.

В сковороду влить масло, положить нарезанные средними кубиками репчатый лук и зубчик чеснока. Обжарить на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить помидоры и рубленый укроп, тушить 3 минуты. Влить вино, посолить и поперчить. На сильном огне довести до кипения.

Горячую овощную массу выложить на рыбу. Посыпать сухарями и поставить запекаться в духовку на 20 минут при 180 °С. Затем вынуть, посыпать тертым сыром и поставить в духовку еще на 10 минут.

Подавать рыбу в форме, в которой она запекалась.

Филе дорады с томатной сальсой

Дорада – 2 шт.
Соль, перец
Для сальсы
Помидоры – 3 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сахар – 30 г
Базилик – 7 г
Оливковое масло – 50 мл
Оливки без косточек – 40 г
Маслины без косточек – 40 г
Соль

30 мин

135 ккал

Рыбу разделать на филе, посолить и поперчить. Обжарить на гриле. Разделить рыбу на 4 порции.

Приготовить сальсу. Свежие помидоры натереть на крупной терке. Добавить рубленый чеснок, соль, сахар, рубленый базилик, оливковое масло и нарубленные кубиками оливки и маслины.

Положить в глубокие тарелки томатную сальсу. Сверху выложить обжаренную рыбу.

Лосось, запеченный с семенами фенхеля и моцареллой

Лосось (стейки с кожей) – 800 г
Семена фенхеля – 5 г
Анисовая настойка – 5 мл
Оливковое масло – 40 мл
Моцарелла буффало – 250 г
Имбирь (корень) – 1 шт.
Морская соль, перец

40 мин

212 ккал

Стейки лосося приправить семенами фенхеля, посолить и поперчить. Сбрызнуть анисовой настойкой и оливковым маслом.

Моцареллу нарезать толстыми кружочками.

Посуду для запекания застелить пергаментом. На него выложить моцареллу, нарезанный тонкими кружочками имбирь, а сверху – стейки лосося. Запекать при 180 ˚С в духовке 15 минут.

Подавать в пергаменте, в котором запекали рыбу.

Ароматную анисовую настойку вы можете без труда приготовить самостоятельно. Опустите в 500 мл водки 2–3 звездочки аниса, завязанные в чистую марлю, и оставьте на несколько дней при комнатной температуре в плотно закрытой посуде. Затем мешочек с анисом извлеките, а настойку охладите.

Филе камбалы с салатом из винограда и соусом из каперсов

Камбала – 2 шт. (по 600–800 г)
Оливковое масло – 100 мл
Розмарин – 20 г
Чеснок – 3 зубчика
Соль, перец
Для соуса
Оливковое масло – 60 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 5 зубчиков
Лук-шалот – 2 шт.
Каперсы – 50 г
Помидоры черри – 150 г
Рыбный бульон – 200 мл
Устричный соус – 30 мл
Базилик – 15 г
Соль, перец
Для салата
Красный виноград – 150 г
Сыр фета – 150 г
Салат-латук – 1 шт.
Салат лолло-россо – 100 г
Оливковое масло – 30 мл
Лимонный сок – 20 мл
Соль, перец

1.5 ч
178 ккал

Камбалу очистить и разделать на чистое филе с кожей. На коже сделать надрезы. Сбрызнуть филе оливковым маслом (20 мл). Посолить и поперчить.

Обжарить рыбу с двух сторон на оставшемся оливковом масле с веточкой свежего розмарина и раздавленным зубчиком чеснока. Довести до готовности в духовке при 180 °С приблизительно за 7–10 минут.

Приготовить соус:

– На оливковом масле (40 мл) с тимьяном и чесноком слегка

обжарить измельченный лук-шалот, каперсы и помидоры черри.

– Добавить рыбный бульон, устричный соус и уварить жидкость вдвое. Посолить и поперчить.

– Затем добавить измельченные листья базилика и загустить оставшимся оливковым маслом. Готовый соус снять с плиты.

Приготовить салат:

– Красный виноград погрузить в кипяток на 10 секунд, а затем – в холодную воду со льдом. Очистить виноград от кожицы, разрезать каждую ягодку пополам и удалить все косточки.

– Сыр фета нарезать кубиками.

– Листья салата перебрать, промыть, обсушить, а затем нарвать руками на крупные куски. Смешать с виноградом и фетой.

– Заправить смесью оливкового масла, лимонного сока, соли и дробленого черного перца.

Разделить рыбу на порции и разложить по тарелкам. Полить приготовленным соусом. Сверху выложить заправленный салат.

Котлетки из трески с чесночным кремом

Лук – 200 г
Растительное масло – 40 мл
Филе трески – 600 г
Яйца – 2 шт.
Петрушка – 4 г
Сливки 33 % – 60 мл
Оливковое масло – 100 мл
Лимон – 1 шт.
Микс салатных листьев – 60 г
Соль

Для крема

Чеснок – 300 г
Молоко – 300 мл
Сливочное масло – 40 г
Оливковое масло – 40 мл

50 мин

187 ккал

Лук нарезать кубиками и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Треску хорошо отжать, пропустить через мясорубку. Добавить лук, сырые яйца, рубленую петрушку, сливки. Сформовать котлетки. Обжарить их на оливковом масле до золотистой корочки. Затем запечь 7–8 минут в духовке при 180 °С.

Приготовить крем. Нарезанный чеснок смешать с молоком, оливковым и мягким сливочным маслом. Посолить и варить до полного размягчения сливочного масла. Измельчить крем блендером.

Подавать котлетки из трески с салатными листьями и лимоном. Отдельно подать чесночный крем.

Соленая треска в кляре

Филе трески – 800 г
Сахар – 20 г
Лимон (цедра) – 1 шт.
Растительное масло – 2 л
Морская соль – 40 г
Салат-латук – 100 г
Лимон – 1 шт.

Для кляра

Мука – 120 г
Картофельный крахмал – 120 г
Петрушка – 10 г

Для салата

Помидоры черри – 240 г
Маслины без косточек – 100 г
Оливки без косточек – 100 г
Красный лук – 20 г
Оливковое масло – 60 мл
Соль, перец

40 мин + маринование

232 ккал

Треску посыпать смесью соли, сахара и тертой лимонной цедры. Оставить на 1 час. Затем промыть и обсушить полотенцем. Нарезать на брусочки толщиной 1 см.

Приготовить кляр. Смешать муку, крахмал и рубленую петрушку. Влить столько воды, чтобы получилось тесто консистенции жидкой сметаны.

Опускать кусочки трески в кляр и жарить во фритюре до золотистого цвета порциями. Готовую рыбу выложить на бумажные полотенца.

Приготовить салат. Помидоры черри, маслины и оливки разрезать пополам. Красный лук нарезать соломкой. Все перемешать и заправить оливковым маслом.

Выложить треску на тарелки на листья латука, подать с приготовленным салатом и лимоном.

Соление – традиционный способ приготовления рыбы в Греции. Иногда из соленой трески делают крокеты и подают их с чесночным соусом.

Речная форель, запеченная с шалфеем

Форель – 4 шт. (по 300–400 г)
Стебли сельдерея – 3–4 шт.
Морковь – 2 шт.
Шалфей – 1 пучок
Оливковое масло – 40 мл
Маслины с косточкой – 20 г
Каперсы – 5 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Соль, перец

40 мин + маринование

102 ккал

Форель очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и обсушить.

Наполнить тушку рыбы несколькими палочками сельдерея, разрезанными на брусочки, небольшим количеством тонкой морковной соломки и несколькими листиками шалфея. Посолить и поперчить.

Положить фаршированную форель в смазанную оливковым маслом форму для запекания. Оставшиеся овощи и шалфей положить сверху, маслины и каперсы с чесноком – тоже. Поставить в духовку при 180 ˚С на 15 минут.

Подавать рыбу в форме, в которой она запекалась.

Гоферна пиана (тушеная рыба)

Лук – 5–6 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Помидоры – 300 г
Рыба – 1 кг
Лимонный сок – 10 мл
Чеснок – 1 зубчик
Соль, перец

1 ч

110 ккал

1 Лук мелко нарезать и слегка обжарить на оливковом масле (10 мл).

2 Добавить нарезанные дольками помидоры. Посолить и поперчить.

3 Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, обсушить. Сбрызнуть лимонным соком. Натереть солью.

4 Нарезать чеснок. Положить его в разогретое оливковое масло (30 мл) вместе с подготовленной рыбой, пассерованным луком и помидорами. Тушить около получаса.

Гоферна пиана – популярное и очень древнее

греческое блюдо. В рыбные дни поста оно просто незаменимо. Именно так готовят тушеную рыбу в православных монастырях Греции.

Морепродукты

Кальмары, жаренные на углях, плов из мидий, яичница с осьминогом, креветки в соусе, каракатица с рисом и шпинатом… Свежие морепродукты – отличительный знак греческой кухни, то, что делает ее необыкновенно привлекательной для туристов. «Талассина» (от греческого «таласса» – море) в Греции едят в горячем и холодном виде, жарят и фаршируют, а также вялят, солят, коптят и маринуют.

Моллюсков часто собирают прямо на берегу, тут же запекают и едят из раковин, сбрызгивая лимонным соком или уксусом.

Возможно, вы удивитесь, узнав, что греки не варят креветки. Почему? Да потому что, по их мнению, дары моря гораздо вкуснее получаются жареными или тушеными. Впрочем, о наших малютках-креветках длиной со спичку в этой стране ничего не знают. Ведь греческие креветки всегда крупные!

Морепродукты обеспечивают греков полноценным животным белком и очень разнообразят их меню. Последуем же в питании их примеру, взяв на вооружение несколько несложных рецептов.

Королевские креветки с соусом из авокадо и сладким перцем

Креветки королевские (или тигровые) – 8 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Чеснок – 4 зубчика
Шалфей – 4 веточки
Перец чили (маленький) – 1 шт.

Для соуса

Авокадо – 2 шт.
Лимонный сок – 20 мл
Имбирь (корень) – 20 г
Чеснок – 1 зубчик
Сливки 11 % – 50 мл
Оливковое масло – 10 мл
Соль, перец

Для гарнира

Сладкий перец разных цветов – 3 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 4 веточки
Оливковое масло – 20 мл
Кинза – 1 пучок
Соль, перец

45 мин + охлаждение

89 ккал

Креветки очистить, надрезать спинки и удалить кишечную вену. Обжарить на оливковом масле с чесноком, шалфеем и перцем чили с двух сторон в течение 4–5 минут.

Приготовить соус. Авокадо очистить, удалить косточки, мякоть мелко порубить и полить лимонным соком. Имбирь натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты в блендере в однородную массу.

Приготовить гарнир:

– Целый сладкий перец запечь с остальными ингредиентами (кроме кинзы) в духовке в течение 10–15 минут при 180 ˚С.

– Как только перцы станут золотистыми и мягкими, достать их из духовки, дать немного остыть в посуде под крышкой и очистить от кожицы и семян.

– Мякоть порубить мелкими кубиками, смешать с мелко нарубленной кинзой, посолить и поперчить. Дать немного настояться в холодильнике перед подачей.

Перечную массу подавать вместе с креветками и соусом, слепив столовыми ложками в аккуратные кнели.

Креветки с фетой по-гречески

Оливковое масло – 30 мл
Тигровые креветки (крупные, сырые, очищенные) – 400 г
Узо (анисовая водка) – 50 мл
Сыр фета – 80 г
Для соуса
Оливковое масло – 70 мл
Лук – 1 шт.
Помидоры – 350 г
Петрушка – 1 пучок
Чеснок – 2 зубчика
Молотый кайенский перец – 1 щепотка
Соль, перец

45 мин + охлаждение

91 ккал

Приготовить соус:

– Разогреть в сотейнике оливковое масло и обжарить на нем нарезанный полукольцами лук до золотистого цвета.

– Добавить нарезанные дольками помидоры, измельченную зелень петрушки, пропущенный через пресс чеснок, черный и кайенский перец.

– Тушить на среднем огне, помешивая, 15–20 минут до получения соуса.

– Снять сотейник с плиты. Убрать соус на ночь в холодильник.

Разогреть духовку до 200 °С.

Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло. Быстро (примерно за 1 минуту) обжарить креветки со всех сторон. Снять сковороду с огня. Влить узо и поджечь. Вернуть сковороду на плиту и обжаривать креветки, пока пламя не погаснет.

Влить в креветки приготовленный соус и запекать в духовке около 10 минут.

Разложить готовые креветки по тарелкам, посыпать кубиками феты и зеленью.

Узо – крепкий алкогольный напиток, производимый только в Греции. Это смесь этилового спирта с различными ароматическими травами, среди которых всегда присутствует анис. Именно поэтому узо нередко сравнивают с абсентом, французским пастисом и турецкой ракы. Название было зарегистрировано в 1989 г. Узо особенно хорошо сочетается с морепродуктами и различными салатами. Подают его в маленьких, высоких и узких стаканах с водой и льдом, отбивающими резкий вкус аниса и придающими напитку характерный белесый цвет. При случае обязательно приобретите бутылочку узо со знаменитой синей этикеткой!

Мидии в вине с сыром и томатами

Мидии в раковинах (живые) – 600 г
Оливковое масло – 60 мл
Лук-шалот – 40 г
Чеснок – 2 зубчика
Белое сухое вино – 200 мл
Помидоры в собственном соку – 400 г
Орегано (свежий) – 10 г
Сыр фетаки – 200 г
Микс зелени (укроп, петрушка, базилик) – 20 г
Соль, перец

15 мин

93 ккал

Обжарить мидии на оливковом масле с мелко нарубленными шалотом и чесноком. Влить белое вино и накрыть крышкой на 1 минуту. Выбросить нераскрывшиеся раковины.

Добавить в сковороду с мидиями произвольно нарезанные помидоры с соком и специи.

Выложить мидии в глубокие блюда. Сверху уложить произвольно поломанные кусочки сыра. Украсить листиками зелени.

Если вы купили живые мидии, то готовить их нужно в тот же день, в крайнем случае, на следующий. Неочищенные живые мидии промойте проточной холодной водой, соскребите ножом грязь и удалите «бороду». Створки мидий должны быть плотно закрыты. Мидии с приоткрытыми створками сразу выбросьте.

Мидии в белом вине с маринованным красным луком

Белое сухое вино – 500 мл
Тимьян – 5 веточек
Чеснок – 4 зубчика
Голубые мидии (живые) – 1 кг

Для лукового соуса

Красный лук – 3 шт.
Красное сухое вино – 500 мл
Мята – 4 веточки
Гвоздика – 3 шт.
Перед душистый горошком – 3 шт.

25 мин

121 ккал

В кипящее белое вино положить тимьян и чеснок. Добавить мидии, закрыть крышкой и слегка потрясти кастрюлю. Варить мидии на среднем огне под крышкой 5 минут. Нераскрывшиеся раковины выбросить.

Красный лук разрезать на половинки или четвертинки. Все ингредиенты смешать и варить, пока лук не станет совсем мягким. Затем процедить и дать луковому соусу остыть.

Подавать мидии, полив их горячим луковым соусом.

Кальмары с анисом, сыром и кедровыми орешками

Мини-кальмары – 600 г
Лук-шалот – 20 г
Фенхель (свежий) – 240 г
Оливковое масло – 80 мл
Семена аниса – 2 г
Сыр фетаки – 200 г
Руккола – 80 г
Кедровые орешки – 20 г
Лимон – 1 шт.
Соль, перец

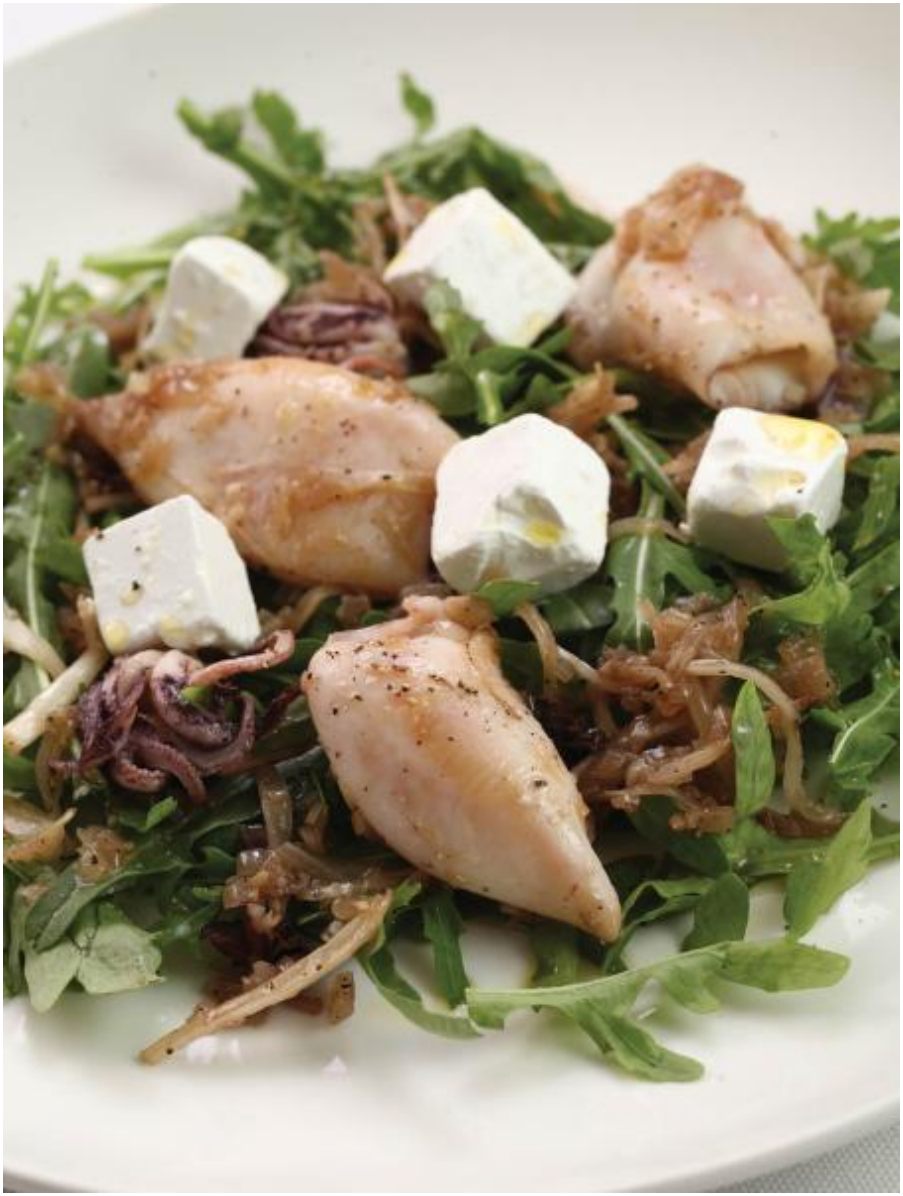
18 мин

88 ккал

Мини-кальмары промыть и обсушить вафельным полотенцем. Шалот нарезать мелкими кубиками, фенхель – соломкой.

Кальмары, лук и фенхель посолить и поперчить. Жарить в раскаленной сковороде на оливковом масле до румяной корочки, добавив анис.

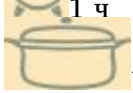
Выложить кальмары на блюдо, сверху уложить произвольно поломанный сыр. Украсить рукколой и кедровыми орешками. Подавать с дольками лимона.



Кальмары на теплом салате с шафрановым соусом

Кальмары – 1 кг
Крахмал – 100 г
Семена кунжута – 2 г
Растительное масло – 400 мл
Базилик
Соль, перец
Для шафранового соуса
Лук-шалот – 100 г
Растительное масло – 30 мл
Перец белый горошком – 2 г
Чеснок – 1 зубчик
Белое сухое вино – 100 мл
Рыбный бульон (из белой рыбы) – 200 мл
Сливки 33 % – 250 мл
Шафран – 1 г
Лимонный сок – 10 мл
Сахар
Соль
Для салата
Помидоры – 2 шт.
Цукини – 1 шт.
Баклажаны – 1 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Растительное масло – 50 мл
Тимьян – 2 веточки
Чеснок – 2 зубчика

1 ч


103 ккал

У тушек кальмаров снять наружные пленки. Тушки разрезать на две части. Посолить и поперчить. Запанировать в смеси крахмала и семян кунжута. В разогретой сковороде на растительном масле обжарить кальмары до золотистой корочки. Переложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Приготовить соус:

– Шалот нарезать полукольцами и слегка обжарить на

растительном масле с белым перцем и раздавленным зубчиком чеснока.

– Влить белое вино и выпарить жидкость вдвое.

– Добавить рыбный бульон и выпарить его втрое, добавив сливки и соль. Соус варить до легкого загустения.

– Процедить, ввести в соус замоченный заранее в теплой воде шафран и проварить.

– Добавить лимонный сок, сахар и соль по вкусу.

Приготовить салат. Сделать конкассе: опустить помидоры в кипяток на 1–2 минуты, а затем в холодную воду; удалить кожицу и жидкость с семенами. Цукини, баклажаны, сладкий перец и мякоть помидоров (конкассе) нарезать кубиками и обжарить на растительном масле с тимьяном и чесноком. Посолить и поперчить.

Выложить салат на тарелки с помощью сервировочного кольца. На овощи положить обжаренные кальмары. Полить вокруг шафрановым соусом. Украсить базиликом.

Панировка в крахмале или муке позволяет мясу кальмара остаться нежным и сочным, а щупальца осьминога, например, делает хрустящими.

Кальмары с лазаньей из баклажанов

Кальмары – 800 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 2 зубчика
Баклажаны – 250 г
Помидоры – 250 г
Лук-порей – 150 г
Сыр фетаки – 300 г
Оливки – 100 г
Петрушка – 10 г

30 мин

115 ккал

Кальмары очистить от пленок и хитиновых пластинок. Нарезать кольцами и очень быстро обжарить на оливковом масле с чесноком до готовности.

Баклажаны нарезать тонкими ломтиками. Обжарить на оливковом масле. Помидоры нарезать кружками, лук-порей – кольцами. Немного обжарить.

Сыр смешать с нарубленными оливками и петрушкой.

Подготовленные баклажаны выложить на тарелку ровным слоем. Сверху равномерно выложить смесь из сыра фетаки, оливок и рубленой петрушки. Далее – обжаренные помидоры и лук. Накрыть сверху вторым слоем баклажанов.

Рядом с готовой лазаньей положить обжаренные кальмары. Украсить зеленью петрушки.

Жареный осьминог с салатом

Осьминог – 1 шт.
Красный винный уксус – 50 мл
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 4 зубчика
Красный лук – 1 шт.
Помидоры – 800 г
Маслины – 100 г
Оливки – 100 г
Зеленый базилик – 20 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Морская соль
Дробленый и молотый черный перец

1 ч 10 мин

94 ккал

1 Осьминога положить в кипящую воду с красным винным уксусом (воды должно быть столько, чтобы она полностью покрывала осьминога). Варить, пока осьминог не станет мягким, приблизительно 30–40 минут.

2 Вынуть осьминога из кипятка и под холодной водой руками снять скользкую пленку. Затем разрезать осьминога на отдельные щупальца (если он большой). Сбрызнуть оливковым маслом (30 мл), посыпать морской солью и молотым перцем. Обжарить в разогретой сковороде с веточкой тимьяна и раздавленным

зубчиком чеснока.

3 Красный лук очистить, промыть и нарезать перьями. Помидоры помыть, нарезать дольками или крупными кубиками, посыпать морской солью и дроб леным черным перцем. Перемешать с перьями красного лука, маслинами, оливками и листиками базилика. Заправить оливковым маслом (40 мл).

4 На тарелки выложить салат, на него – осьминога. Все сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком.

В отличие от Греции найти живого осьминога в России достаточно проблематично. Вместо этого можно купить в супермаркете 1 кг замороженных мини-осьминогов. Готовят их так же, только, прежде чем класть в кипящую воду, предварительно размораживают.

Осьминоги по-гречески

Осьминоги отварные – 800 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец чили – 10 г
Лук-шалот – 100 г
Кинза – 40 г
Тимьян – 3 веточки
Соевый соус – 50 мл
Оливковое масло – 100 мл
Микс салатных листьев – 200 г
Хлеб для тостов – 4–8 ломтиков

25 мин + маринование

109 ккал

Для подачи

Осьминогов нарезать на небольшие кусочки. Чеснок и перец чили порубить. Шалот нарезать полукольцами.

Перемешать все ингредиенты в глубокой миске. Дать постоять 3–4 часа.

Подготовленных осьминогов обжарить в сковороде на оливковом масле или нанизать на шампуры и приготовить на гриле.

Подавать со свежим салатом и поджаренным хлебом.

Есть мнение, что осьминог – лучшее, что можно предложить человеку, сидящему у моря со стаканчиком греческой водки узо. И с этим мнением трудно не согласиться.

Морские гребешки с салатом

Морские гребешки без раковин – 12 шт.
Оливковое масло – 40 мл
Чеснок – 4 зубчика
Соль, перец

Для салата

Стебель сельдерея – 1 шт.
Фенхель (свежий) – 1 шт.
Сладкий перец – 1 шт.
Соль, перец

Для соуса

Оливковое масло – 100 мл
Апельсин (сок) – 2 шт.
Горчица зернистая – 20 г
Мед – 30 г
Тархун (эстрагон) свежий – 2 веточки
Перец

25 мин

97 ккал

Морские гребешки посолить и поперчить. Обжарить на оливковом масле с чесноком с двух сторон в течение 2–3 минут.

Приготовить салат. Стебель сельдерея, фенхель и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Овощи смешать, посолить и поперчить.

Приготовить соус. Оливковое масло смешать с апельсиновым соком, горчицей, медом и мелко порубленным тархуном. Поперчить по вкусу.

Заправить овощи приготовленным соусом. Подавать салат с теплыми гребешками.

Выпечка и десерты

В греческих десертах чувствуется жаркое дыхание Востока, а многие сладкие блюда откровенно напоминают турецкие.

Летом главный десерт – это, конечно, фрукты, в том числе и засахаренные. Выдержанные в меду фрукты (а иногда и овощи) называются «глико», их подают в любом греческом заведении к стакану воды. (Кстати, так же называется по-гречески и очень сладкий кофе.) Зимой в ход идут варенья и джемы.

Во всякое время года греки очень любят пироги. Причем самые разные: с мясной и овощной начинкой, а также сладкие.

Мед, орехи и изюм чрезвычайно популярны в греческих десертах, а рецепты с ними очень древние, ведь раньше мед употреблялся в Греции вместо сахара, а орехи и виноград всегда были в изобилии. К слову сказать, орехи, которые мы называем грецкими, привозили из других стран, а в народных рецептах использовались миндаль, фисташки и орешки пинии.

Сладкое мускатное вино мосхато идеально подходит к греческим десертам.

Сфакийский мясной торт

Говядина (мякоть) – 1 кг
Сыр мизитра (или нежирный творог) – 1 кг
Сливочное масло – 200 г
Корица – щепотка
Мята сушеная – 5 г
Бульон – 100 мл
Яйцо – 1 шт.
Кунжут – 5 г
Соль, перец

Для теста

Мука – 500 г
Йогурт (или сметана) – 200 г
Оливковое масло – 200 мл
Соль

2 ч

307 ккал

Сварить мясо в небольшом количестве воды. Бульон сохранить. Нарезать мясо на мелкие кусочки. Посыпать его солью и перцем.

Замесить тесто изо всех указанных ингредиентов.

Половину теста раскатать и положить на смазанный маслом противень. Сверху выложить половину указанной порции сыра мизитра или творога и половину масла. Посыпать корицей и мятой. Выложить мясо и влить бульон, чтобы тесто стало мягким. Далее выложить слой оставшихся порций сыра мизитры и сливочного масла, снова посыпать корицей и мятой. Закрыть пирог второй половиной теста.

Верх смазать яйцом и посыпать кунжутом.

Выпекать на среднем огне примерно 1 час.

Мизитра – традиционный греческий сыр из молочной сыворотки, заквашенной из овечьего, коровьего или козьего молока.

Вместо сливочного масла в этом рецепте греки

используют «стаки» – греческие сливки из овечьего молока.

Пирог с мясом барашка и домашним сыром

Филе ягненка (или баранина) – 1 кг
Тимьян – 15 г
Чеснок – 50 г
Помидоры – 1 кг
Майоран – 5 г
Кинза – 30 г
Слоеное тесто – 900 г
Мука – 200 г
Сыр фета (или адыгейский) – 150 г
Яйца – 2 шт.
Соль, перец

1 ч

299 ккал

Филе зачистить от пленок и жира, нарезать мелкими кубиками. Обжарить в сотейнике с тимьяном и измельченным чесноком. Добавить натертые на терке помидоры, майоран, соль, перец и тушить до готовности, периодически помешивая, пока фарш не станет густым. Затем фарш охладить, вмешать в него рубленые листья кинзы и убрать в холодильник.

Слоеное тесто раскатать, подсыпая муку, чтобы тесто не прилипало к столу и скалке. При помощи большой формочки или суповой тарелки вырезать из теста два круга (или при помощи ножа – два прямоугольных пласта, а из них – треугольники или квадраты). На один круг выложить подготовленный фарш, сверху натереть фету (заранее вымоченную в молоке и обсушенную на бумажном полотенце) или адыгейский сыр. Смазать края теста взбитым яйцом и накрыть вторым кругом теста.

Края защипать и поставить пирог в духовку при 180 °С на 20–25 минут.

Готовый пирог выложить на тарелку. Отдельно можно подать соус из маринованных помидоров.

Для соуса возьмите 250 г маринованных

помидоров, очистите их от кожицы. Затем мякоть положите в блендер, добавьте по 30 г зелени укропа и кинзы и 5 зубчиков чеснока. Взбейте до однородной массы.

Слоеный пирог с листьями одуванчика и фетой

Листья одуванчика – 300 г
Лимон – 1 шт.
Лук-шалот – 3 шт.
Сливочное масло – 150 г
Бекон – 200 г
Яйца – 5 шт.
Сыр фета – 200 г
Слоеное тесто – 400 г
Мука – 100 г
Соль, перец

Для подачи

Натуральный йогурт – 800 г

50 мин + размораживание

299 ккал

Листья молодого одуванчика перебрать, промыть и погрузить в кипящую воду с лимоном на 1–2 минуты. Затем откинуть листья на дуршлаг, дать стечь воде, листья отжать.

Слегка обжарить листья одуванчика с измельченным шалотом на сливочном масле с беконом и сырыми яйцами. Полученную массу охладить и замесить в нее нарезанную небольшими кубиками фету.

Слоеное тесто разморозить и раскатать, подсыпая муку, чтобы тесто не прилипало к столу и скалке. Затем при помощи большой формочки или суповой тарелки вырезать из теста два круга. На один круг выложить фарш из одуванчиков. Смазать края теста сырым яйцом и накрыть вторым пластом теста. Соединить и защипать края. Сверху можно сделать узор из остатков теста, также закрепив его сырым яйцом.

Поставить пирог запекаться в духовку на 20–25 минут при 180 ˚С до румяной корочки.

Готовый пирог подавать на блюде. Отдельно можно подать натуральный йогурт.

Листья одуванчика – характерный ингредиент греческой кухни. Если, проезжая по горным дорогам Греции, вы заметите людей, собирающих какую-то траву (по-гречески «хорту»), скорее всего они охотятся за одуванчиками или цикорием для салатов и начинок для пирогов.

Пирог со шпинатом и фетой

Слоеное тесто – 800 г
Мука – 200 г
Сливочное масло для смазывания
Соль, перец

Для начинки

Шпинат – 1 кг
Лук-шалот – 100 г
Сливочное масло – 150 г
Майоран – 5 г
Сыр фета – 500 г
Пармезан (тертый) – 70 г
Сливки 33 % – 200 мл
Мускатный орех – 5 г
Яйца – 8 шт.
Лук зеленый – 100 г

Для соуса

Натуральный йогурт – 200 г
Перец чили – 1-2 шт.
Чеснок – 6 зубчиков
Кинза – 30 г
Петрушка – 15 г
Укроп – 15 г
Шнитт-лук – 15 г
Соль, перец

1 ч + размораживание

298 ккал

Приготовить начинку. Листья шпината (если они замороженные, то предварительно дать оттаять и отжать) нарезать крупно. Шалот измельчить. Шпинат и шалот обжарить на сливочном масле (оставив немного для смазывания формы). Добавить соль, перец и майоран. Все перемешать и охладить. Затем добавить фету, нарезанную кубиками, тертый пармезан, сливки и тертый мускатный орех. Перемешать и отставить фарш в сторону.

Отварить яйца и очистить их. Измельчить зеленый лук.

Приготовить соус. В натуральный йогурт добавить

измельченные перец чили и чеснок, рубленые листья кинзы, петрушки, укропа и шнитт-лука. Посолить и поперчить. Убрать в холодильник.

Слоеное тесто разморозить. Слегка раскатать тесто на столе с мукой и при помощи формы разделить на восемь частей. Форму для выпекания (желательно разборную) смазать сливочным маслом. Вложить в нее один пласт теста и плотно прижать его к стенкам формы. Положить на тесто охлажденный фарш. Сверху на него выложить нарезанные отварные яйца, посыпать измельченным зеленым луком и накрыть вторым пластом теста, защипывая края обоих пластов. Таким образом сделать четыре пирога.

Подготовленные пироги по очереди поставить выпекать в духовку при 170–180 °С на 25–30 минут. Затем вынуть их из духовки и аккуратно достать из формы.

При подаче разрезать каждый пирог на несколько частей. Отдельно подать йогуртовый соус.

Омлет по-гречески

Молоко – 1 л
Пшеничная мука – 240 г
Яйца – 8 шт.
Мускатный орех – щепотка
Инжир – 100 г
Миндаль – 10–20 г
Корица молотая – щепотка
Оливковое масло – 15–30 мл
Сахар – 25 г
Соль

45 мин

156 ккал

Молоко, муку и яйца смешать. Добавить мускатный орех, соль и тщательно все размешать. Выдержать смесь около 30 минут.

Инжир и миндаль измельчить, смешать с корицей и осторожно ввести в яичную смесь.

Омлет выложить на смазанный маслом противень и поставить запекаться в сильно разогретую духовку. Сверху готовый омлет посыпать сахаром.

Мы не привыкли к тому, что омлет может быть десертным блюдом. Однако в Греции сладкие омлеты чрезвычайно популярны. Их готовят с различными специями (например, с кардамоном вместо мускатного ореха), а также со свежими фруктами. Омлет с инжиром едят исключительно горячим.

Рисовый пудинг

Сливочное масло – 50 г
Молоко – 1 л
Рис – 70 г
Сахар – 50 г
Лимон (кожура) – 1/2 шт.
Яйца – 2 шт.
Ванильный экстракт – 10 г
Корица – 3 г
Соль

45 мин + охлаждение

349 ккал

Растопить масло в кастрюле. Добавить молоко и соль. Довести до кипения. Добавить рис и сахар. Кожуру лимона снять крупным куском и тоже положить в кастрюлю. Варить около 25 минут, часто помешивая, чтобы рис не прилип ко дну посуды. Рис должен стать мягким, но не разваренным.

Удалить из готового риса лимонную кожуру. Отделить немного содержимого кастрюли и перемешать с взбитыми яйцами. Убавить огонь и влить смесь с яйцами обратно в кастрюлю. Постоянно помешивать до загустения.

Снять с огня, влить ванильный экстракт и охладить. Полученную смесь разлить по формочкам, посыпать корицей и убрать в холодильник.

Подавать рисовый пудинг холодным.

«Ризогало» («ризо» по-гречески рис, а «гало» – молоко) – традиционный греческий десерт с богатым сливочным вкусом. Это отличная альтернатива обычной рисовой каше!

Баклава

Готовое бездрожжевое тесто (тонкие пласты) – 10–12 шт.
Сливочное масло – 55 г
Для начинки
Сахар – 50 г
Корица (молотая) – 20 г
Миндаль – 60 г
Для сиропа
Сахар – 800 г
Мед – 160 г
Корица

45 мин

459 ккал

Приготовить начинку. Смешать сахар, корицу и измельченный миндаль.

Готовое пресное тесто положить на стол, тонко раскатать и переложить на противень. Смазать тесто растопленным маслом. Накрыть вторым листом. Повторить процедуру 5–6 раз. Затем уложить еще один слой теста и, не смазывая его маслом, выложить на него орехово-коричную смесь не слишком толстым слоем. Положить поверх начинки еще один лист теста, смазать его маслом, на него выложить слой теста, покрытый ореховой смесью. Продолжать так же, пока смесь не закончится.

Поверхность баклавы обильно смазать маслом и сбрызнуть водой. Поставить в предварительно разогретую до 210 °С духовку и выпекать до золотистого цвета приблизительно 20 минут.

Приготовить сироп. Сахар залить водой, добавить мед и молотую корицу. Все перемешать и на слабом огне довести до загустения.

Вынув из духовки, разрезать готовую баклаву на ромбики и полить сиропом.

Баклава – близкий родственник более знакомой нам пахлавы. Мед и орехи, спрятанные в

просто тающем во рту тесте, конечно, весьма калорийны, но в небольших количествах очень полезны.

Халва по-гречески

Сахар – 800 г
Сливочное масло – 200 г
Манная крупа (крупная) – 400 г
Миндаль (очищенный) – 330 г
Корица

30 мин + остывание

498 ккал

В сахар влить 4 стакана воды и кипятить около 10 минут, пока сироп не загустеет.

Сливочное масло растопить и довести до кипения в кастрюле. Постепенно всыпать манную крупу. Помешивать до подрумянивания. Затем струйкой влить в манку сахарный сироп, продолжая помешивать, пока смесь не загустеет.

Миндальные орешки разрезать на половинки и добавить в манную смесь. Помешать и снять кастрюлю с огня.

Переложить халву в форму и поставить остывать. Затем вынуть из формы, положить на блюдо и посыпать корицей.

О крупе, которую мы называем гречкой, греки ничего не знали в прошлом, да и сейчас они ее практически не едят. Зато манку вполне можно назвать «крупой греческих десертов».

notes

Примечания

1

Закуску можно подать с маслинами.

2

Гренки можно приготовить из свежего или слегка подсохшего хлеба. Нарежьте хлеб на кусочки желаемого размера. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте хлебные ломтики с двух сторон до хрустящей корочки и сразу натрите их смесью давленого чеснока и соли. Гренки готовы!

3

Для этого блюда нужен менее соленый и более сухой, чем обычно, сыр фета.

4

Батон белого хлеба очистить от корок и убрать в морозилку до застывания, затем натереть на крупной терке и смешать с измельченным розмарином.

5

Готовый соус-маринад «саворо» подают к холодной жареной рыбе.

6

Чтобы очищенные артишоки не потемнели, их нужно опустить в воду с лимоном и льдом.

7

«Мавроматика» – греческий сорт фасоли с черными «глазками». Варится она очень быстро, поэтому важно следить за тем, чтобы фасоль не переварилась.

8

При отсутствии кукурузной муки можно мелко смолоть кукурузные зерна.

9

Для тостов хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке 10–15 минут.

Можно подать со сметаной и зеленью.

11

Греческая фета – это рассольный сыр или та же брынза. В данном рецепте можно использовать любую овечью брынзу хорошего качества.

Если соус начнет быстро густеть, можно добавить 100–150 мл куриного бульона.

13

В греческой кухне по преимуществу используется морская соль.

14

Чтобы приготовить бараний бульон, залейте мясо или кости холодной водой, положите веточки тимьяна, разрезанные пополам головки чеснока, морковь и лук. Варите при слабом кипении около 1 часа. Затем процедите и охладите.

15

Баранье жиго – задняя часть туши без кости.